VISIT…

Готовим с удовольствием

УДК 641.5
ББК 36.99
Г74

2-е издание
Издание для досуга

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Составитель Ройтенберг Ирина Геннадьевна

Ответственный редактор А. А. Самойлов
Главный художник Т. В. Сырникова
Дизайн: Ю. В. Анохина

Блюда приготовлены в кулинарной студии издательства «Аркаим»
Иллюстрации – фотостудия издательства «Аркаим»
Фото на обложке:
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Рецепты и фотографии блюд – на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 21.08.08. Формат 62×84/8
Усл. печ. л. 26,4. Заказ № 841

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-2403-7

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2008, 2009
© ООО «Издательство «Аркаим», 2008, 2009

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена или передана в любой форме и любым способом – электронным, механическим, фотографическим и т. д.– без предварительного разрешения издателя.

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»
Москва, 105066,
ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел/факс (495) 589-23-30
e-mail: sales@arkaim.biz
Челябинск, 454091, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, 265-86-98, доб. 229
e-mail: belyaev@arkaim.biz
Отдел рекламы, корпоративных продаж и прав:
e-mail: sales@arkaim.biz
Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Фотобанк – foto.millionmenu.ru
e-mail: foto@millionmenu.ru
тел. (351) 265-87-01, 265-86-97, 265-86-98, доб. 220

Наши официальные партнеры
Новосибирск, «Топ-книга»,
тел. (383) 336-10-28
Челябинск, «ИнтерСервис»,
тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Киев, «АСТ-Пресс-Дик-Си»,
тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Книжный клуб «36,6», тел. (495) 540-45-44

Оптовые и розничные продажи
Москва, «ЮАС-Бук»,
Олимпийский проспект, 16
тел. 8-916-692-64-81, 8-916-134-22-57
Санкт-Петербург, ТД «Лукор»,
тел. (812) 315-78-65
Санкт-Петербург, «Ника»,
тел. (812) 567-95-96
Новосибирск, «Сибверк»,
тел. (383) 212-50-90
Екатеринбург, «Люмна»,
тел. (343) 264-23-69
Екатеринбург, «Дом книги»,
тел. (343) 358-12-00
Иркутск, «Продалитъ»,
тел. (3952) 24-17-77, 24-17-86
Хабаровск, «Мирс»,
тел. (4212) 39-49-60, 39-49-61
Краснодар, «Когорта»,
тел. (8612) 62-54-97, 62-20-11
Владивосток, «Илита»,
тел. (4232) 44-12-37
Тюмень, «Друг»,
тел. (3452) 21-34-39, 21-34-82
Красноярск, «Бирюза»,
тел. (3912) 25-84-35, 25-67-02
Уфа, «Азия», тел. (3472) 50-39-00
Уфа, «Планета», тел. (3472) 76-83-05
Самара, «Метида»,
тел. (846) 992-49-88, 269-17-17
Нижний Новгород, ИП Хадеева,
тел. (831) 430-94-11
Ростов-на-Дону, «Премьер»,
тел. (863) 40-12-47
Пермь, ИП Зеленецкий,
тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55

Заказ книг через интернет
Москва, интернет-магазин:
KnigaNaDom.ru
тел. (499) 502-88-48
e-mail: ydenisov@trodex.ru
www.kniganadom.ru

Магазины Москвы
ООО «Торговый Дом Книги «Москва»
Москва, ул. Тверская, 8,
тел. (495) 629-64-83, 797-87-17
e-mail: spravka@moscowbooks.ru
www.moscowbooks.ru
ООО «Библио-Глобус»
Москва, ул. Мясницкая, 6/3, стр. 1,
тел. (495) 781-19-00, 624-46-80
e-mail: mail@biblio-globus.ru
www.biblio-globus.ru
ГУП «ОЦ «Московский Дом книги»
Москва, ул. Новый Арбат, 8,
тел. (495) 789-35-91
e-mail: zakaz@mdk-arbat.ru
www.mdk-arbat.ru
ООО «Дом Книги «Молодая гвардия»
Москва, ул. Большая Полянка, 28,
тел. (495) 238-50-01
e-mail: inform@bookmg.ru
www.bookmg.ru
Сеть книжных гипермаркетов
«Лас-Книгас»
тел. (495) 166-06-35, 166-05-44
e-mail: office@top-kniga.ru
ООО «Букбери»
Москва, Никитский бульвар, 17, стр. 1,
тел. (495) 202-66-79, 202-67-92
e-mail: info@bookberry.ru
www.bookberry.ru
ООО «Книжница»
Москва, ул. Нижнерадищевская, 2,
тел. (495) 915-00-83
e-mail: inikitina@rp-net.ru www.kmrz.ru
Сеть книжных магазинов
«Новый книжный»
www.nk1.ru

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»
Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61, 933-12-62

ПРЕДИСЛОВИЕ

В прежние времена рацион людей той или иной национальности был строго ограничен определенным набором доступных продуктов – это было обусловлено особенностями географического положения региона. Так, морепродуктами могли полакомиться лишь жители морского побережья, а с экзотическими пряностями были знакомы только на Востоке.

Современная кулинария уже не ограничивается рамками той или иной национальной кухни. Однако вопреки расхожему мнению, глобализация кулинарных пристрастий появилась задолго до наших дней. Интеграция продуктов и традиций питания совпала с возникновением великих государств древности и началом завоевательных войн. Победители несли побежденным свою культуру, причем нередко ассимилировались и сами. Период Великих географических открытий познакомил европейцев с восточными пряностями, а распространение французской культуры в Новое время привнесло в меню европейских монархий французские блюда. Однако поистине грандиозных масштабов явление глобализации, безусловно, достигло уже в XX веке.

Наш кулинарный потенциал сегодня значительно увеличился. Зайдя в супермаркет, мы можем купить все, что душе угодно, различные продукты, соусы, приправы. Захотелось арбуза или клубники в декабре? Без проблем! Авокадо и маракуйя в средней полосе России? Пожалуйста! С таким продуктовым изобилием нам по плечу корейские салаты и японские суши, французские супчики и итальянские спагетти, английский крем и миланские пирожные.

Хорошо это или плохо? С одной стороны, человек отказывается от веками сложившихся пищевых привычек, бытовавших у его предков, что может повлечь за собой нежелательные последствия. Так, для жителей Крайнего Севера недопустимо садиться на фруктово-ягодную диету и исключать из своего рациона жирную пищу, которая служит надежным источником энергии в суровых природных условиях. С другой стороны, не стоит хвататься очертя голову за все экзотические продукты подряд – наш непривычный к ним организм может отреагировать на это самым неожиданным образом. В питании, как и в любом деле, хороша золотая середина.

Заимствование в разумных пределах блюд из разных национальных кухонь обогащает кулинарию в целом и наш рацион в частности. Предлагаем вам воспользоваться мировой кулинарной сокровищницей. В нашу книгу вошли лучшие – мировые! – рецепты национальных кухонь – грузинской, казахской, испанской, немецкой, болгарской, английской, итальянской и многих других. Пробуйте, творите – и, возможно, вам удастся сделать свой вклад в сокровищницу, создать совершенно новое, неповторимое блюдо.

Желаем вам творческих успехов
и приятного аппетита!

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПОВАРСКИХ ТЕРМИНОВ

Бланширование – ошпаривание или проваривание в кипящей воде в течение 1–2 минут. Применяется для удаления горечи, запаха продукта или его размягчения.

Льезон – смесь яиц и молока (сливок, воды). Используется для смачивания продукта перед панированием или при заправке протертых супов для улучшения их консистенции.

Отбить – разрыхлить куски мяса, рыбы, капустные листья для снижения их механической прочности, что делает продукт более нежным. Для отбивания используют металлические или деревянные молотки с насечкой.

Откинуть – переложить вареный продукт на дуршлаг или сито для стекания воды.

Отсадить – выдавить из кондитерского мешка или шприца различные пастообразные продукты или тесто.

Оттяжка – смесь яичных белков, воды и соли, используемая для осветления мутных бульонов и желе.

Панирование – обваливание изделий в панировке перед жареньем для образования хрустящей корочки. Для панирования используют муку (мучная панировка), молотые сухари (белая панировка) или молотые сухари из подсушенного в духовке черствого хлеба (красная панировка). Черствый хлеб иногда нарезают мелкими кубиками или соломкой, а затем подсушивают на воздухе (фигурная панировка). Для жаренья во фритюре продукты сначала панируют в муке, затем смачивают в льезоне и после этого панируют в белой панировке (двойная панировка).

Пассеровать – прогревать продукты в жире без образования корочки, обычно при 120–130 °С. Прием используется для сохранения эфирных масел лука и моркови, окрашивания жира за счет растворения в нем красящих веществ моркови и томата. Томат пассеруют для удаления сырого запаха и вкуса.

Пассеровка – мука, прогретая до светло-кремового (белая пассеровка) или светло-коричневого цвета (красная пассеровка).

Припустить – сварить в малом количестве воды, бульона или в собственном соку, что позволяет сохранить в продукте больше питательных и вкусовых веществ.

Фри – изделие, жаренное в большом количестве жира (во фритюре). Жира при этом берется в 4–8 раз больше, чем продукта. Температура жаренья – 170–180 °С.

КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД ОБОЗНАЧЕНА СЛЕДУЮЩИМИ СИМВОЛАМИ:

закуски и супы

- ■ 150 килокалорий
- ■■ 155–250 килокалорий
- ■■■ 255–300 килокалорий

основные блюда

- ■ 350 килокалорий
- ■■ 355–450 килокалорий
- ■■■ 455–550 килокалорий

десерты, выпечка, напитки

- ■ 125 килокалорий
- ■■ 130–180 килокалорий
- ■■■ 185–250 килокалорий

Калорийность в рецептах приведена на порцию

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ОБЪЕМА И МАССЫ (в граммах) НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Стакан тонкий (250 см³)	Стакан граненый (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис	175	140	25	–	–
Варенье	330	270	50	17	–
Вишня свежая	190	150	30	–	–
Вода	250	200	18	5	–
Горох лущеный	230	–	–	–	–
Горох нелущеный	200	–	–	–	–
Желатин	–	–	15	5	–
Изюм	190	155	25	7	–
Какао-порошок	–	–	25	9	–
Капуста свежая средняя	–	–	–	–	1500
Картофель средний	–	–	–	–	100
Кислота лимонная	–	–	25	8	–
Клубника свежая	150	120	25	–	–
Корица молотая	–	–	20	8	–
Кофе молотый	–	–	20	7	–
Крупа гречневая	210	165	25	–	–
Крупа манная	200	–	25	–	–
Крупа овсяная	200	160	20	8	–
Крупа перловая	230	–	25	–	–
Крупа ячневая	180	–	20	–	–
Ликер	–	–	20	7	–
Лук репчатый, средняя головка	–	–	–	–	75
Мак	–	135	18	5	–
Малина свежая	140	110	20	–	–
Маргарин растопленный	230	180	15	4	–
Масло растительное	240	190	17	5	–
Масло сливочное	240	185	17	5	–
Миндаль, ядра	160	130	30	–	–
Молоко сгущенное	–	–	30	12	–
Молоко сухое	120	100	20	5	–
Молоко цельное	255	204	18	–	–
Морковь средняя	–	–	–	–	–
Мука картофельная	180	150	30	10	–
Мука кукурузная	160	130	30	10	–
Мука пшеничная	160	130	30	10	–
Огурец средний	–	–	–	–	100
Перец молотый	–	–	–	5	–
Петрушка, средний корень	–	–	–	–	50
Помидор средний	–	–	–	–	100
Пшено	220	–	25	–	–
Пюре фруктово-ягодное	350	290	50	17	–
Рис	240	180	30	10	–
Саго	180	160	20	6	–
Сахар	230	180	25	10	–
Сахар-рафинад	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)	–	–	9
Сахарная пудра	180	140	25	10	–
Свекла средняя	–	–	–	–	150
Сливки	250	200	14	5	–
Сметана	250	210	25	10	–
Смородина черная	180	130	30	–	–
Сода пищевая	–	–	28	12	–
Соль	–	–	30	10	–
Сухари молотые	125	–	15	5	–
Томатная паста	220	–	25	5	–
Уксус	–	–	15	5	–
Фасоль	220	–	–	–	–
Фундук, ядра	170	130	30	–	–
Хлопья кукурузные	150	140	17	2	–
Хлопья овсяные «Геркулес»	100	80	14	4	–
Чечевица	210	–	–	–	–
Яичный порошок	180	100	25	10	–
Яйцо без скорлупы	6 шт.	–	–	–	–
в том числе: белок	11 шт.	9 шт.	–	–	
желток	12 шт.	10 шт.	–	20	

СОДЕРЖАНИЕ

закуски и супы

100 Бутерброды по-испански
101 Бутерброды с форелью
102 Горячие бутерброды с яблоками и сыром
103 Тосты с грибами
104 Тосты «Гавайи»
105 Хрустящие хлебцы с овощами
106 Банановые гренки
107 Салат «Солнечное затмение»
108 Салат морковный
109 Салат по-болгарски
110 Салат по-аргентински
111 Салат из сладкого перца с брынзой
112 Картофельный салат
113 Салат картофельный с мясом
114 Салат «Ассорти»
115 Салат «Бомбей»
116 Салат «Хе» из баклажанов
117 Грибной салат по-еревански
118 Салат из грибов с овощами
119 Салат по-итальянски
120 Греческий салат с тунцом
121 Салат «Старая Рига»
122 Салат «Китайский цветок»
123 Салат рисовый с мясом
124 Рыбный салат с рисом и шафраном
125 Салат из соленой рыбы с овощами
126 Креветочный салат
127 Салат «Морская пучина»
128 Салат «Ришелье»
129 Салат «Цезарь» с беконом
130 Салат «Мексика»
131 Салат из жареной свинины
132 Салат овощной с мясом и макаронами
133 Салат из макарон с ветчиной
134 Салат из курицы с овощами
135 Салат из шампиньонов с голубым сыром
136 Сырный салат с орехами
137 Меживо из баклажанов
138 Огурцы по-датски
139 Помидоры по-франкфуртски
140 Паштет из фасоли
141 Паштет из тунца
142 Мхали
143 Закуска из моркови
144 Кимзи
145 Гуакамоле
146 Стручковая фасоль с орехами
147 Шампиньоны по-венесуэльски
148 Ананас с креветками
149 Авокадо с креветками
150 Рыба «Хе» острая
151 Креветки с овощами
152 Крабы с зеленым салатом
153 Креветки с овощным гарниром
154 Хве из кальмаров
155 Морепродукты с соусом
156 Ветчина в желе
157 Язык говяжий ароматный
158 Паштет печеночный
159 Говядина с грушей и овощами
160 Курица с вермишелью и огурцом
161 Курица по-сычуаньски
162 Утка с авокадо
163 Яйца маринованные
164 Сыр жареный с салатом
165 Пикантная сырная колбаска
166 Сыр с помидорами на шпажках
167 Сыр в панировке
168 Яйца-пашот по-американски
169 Омлет по-французски
170 Темпура
171 Брюссельская капуста с беконом
172 Овощи-гриль
173 Чипсы картофельные
174 Закуска из жареных креветок
175 Креветки, запеченные с беконом
176 Кальмары жареные
177 Бами (свинина с орехами)
178 Дзяю (вареная свинина)
179 Савем-тхупль (мясо с капустой)
180 Мясные шарики
181 Жареные сосиски с сыром
182 Маффины закусочные
183 Сырные «улитки» с миндальной начинкой
184 Суп томатный с брынзой
185 Французский луковый суп
186 Суп из зелени с гранатовым соком
187 Суп с фасолью
188 Суп грибной с черносливом
189 Уха с белым вином по-венгерски
190 Китайский рыбный суп
191 Суп мясной с грибами
192 Суп мясной со сладким перцем
193 Суп куриный по-индийски
194 Сырный суп по-швейцарски
195 Суп-пюре из овощей с шампиньонами
196 Суп-пюре куриный с фисташками
197 Суп «Минестроне»
198 Суп апельсиновый с тыквой
199 Суп абрикосовый с мороженым

основные блюда

200 Оладьи из кабачков
201 Баклажаны «Ароматные»
202 Имам баилди
203 Шпигованные баклажаны
204 Рулетики из баклажанов с мясом и рисом
205 Мусака с картофелем
206 Картофель по-швейцарски
207 Картофель, запеченный в фольге
208 Сладкий перец, фаршированный треской
209 Завиванец из капусты с грибами
210 Фасоль по-французски
211 Карри из чечевицы
212 Шампиньоны, фаршированные сыром
213 Базелла
214 Ризотто с лимоном и пармезаном
215 Паэлья
216 Макароны с грибами и орехами
217 Жареная лапша
218 Лапша «Долгая и счастливая жизнь»
219 Спагетти «Болонья»
220 Лапша по-креольски
221 Вермишель с перцем и колбасой
222 Лазанья с грибами
223 Каннеллони с рыбной начинкой
224 Равиоли с грибами
225 Пудинг из рыбы
226 Кеджери из рыбы
227 Скумбрия с апельсинами
228 Палтус, тушенный с фенхелем
229 Стейки из семги
230 Рыба с цитрусовыми
231 Рыба по-французски
232 Саламис
233 Рыба в горшочках
234 Рыба, запеченная в фольге
235 Рыба по-канадски
236 Кальмары с базиликом
237 Креветки по-средиземноморски
238 Креветки на шпажках
239 Морской коктейль пряный
240 Бифштекс с бананами
241 Фаршированный антрекот по-австрийски
242 Филе миньон
243 Боккончини
244 Бюрек с мясом
245 Свинина рождественская пряная
246 Свинина в кисло-сладком соусе по-китайски
247 Отбивные с овощами
248 Котлеты свиные тушеные по-венгерски
249 Перкельт из свинины
250 Медальоны из свинины
251 Теппанияки (свинина фри)
252 Свинина по-румынски
253 Свиные котлеты в тесте
254 Шюпинис
255 Пелло
256 Свинина с капустой
257 Картулипорес
258 Баранина в чайном соусе
259 Бастурма по-казахски
260 Чанахи
261 Яхния с баклажанами
262 Кайзер-кавурма
263 Корейка на вертеле
264 Бараньи ребрышки-гриль
265 Шашлык из баранины с чесноком
266 Карловарский рулет
267 Греческий шницель
268 Говядина в пиве по-валлийски
269 Гуляш по-грузински
270 Гуляш по-немецки
271 Отбивные по-французски
272 Мясной рулет в тесте
273 Мясо по-мексикански
274 Рулет «Чудо»
275 Тефтели в сырном соусе
276 Печенка телячья по-бразильски
277 Печенка по-сельски
278 Курица с лапшой и овощами
279 Куриное филе с орехами
280 Курица с финиками
281 Курица с конфитюром
282 Курица, запеченная с ананасом и овощами
283 Плакия
284 Окорочка с кокосом
285 Венгерский паприкаш из курицы
286 Курица, тушенная с галушками
287 Шашлычки из курицы
288 Курица с картофелем и морковью
289 Цыпленок по-королевски
290 Гусь, запеченный с яблоками
291 Фаршированная утка
292 Жареные яичные рулетики
293 Паланчинки с картофелем и брынзой
294 Веймарский луковый пирог
295 Пицца с шампиньонами
296 Штрудель с капустой
297 Греческий пирог с мясом
298 Тосканский мясной пирог
299 Пирожки с курицей и грибами

десерты, выпечка, напитки

300 Салат бразильский
301 Салат фруктовый с сухим вином
302 Салат из сыра с фруктами
303 Салат «Муссумби-халва»
304 Пюре из персиков со сливками
305 Десерт из персиков
306 Десерт медовый
307 Жареный арбуз
308 Изысканный десерт
309 Молочная пастила
310 Персики с мороженым
311 Суфле «Снежное»
312 Лимонный десерт
313 Золотистый ананас
314 Шарики из чернослива
315 Груши в сиропе
316 Груши с творогом
317 Десерт фруктовый
318 Десерт «Пьяный грейпфрут»
319 Десерт «Банановый восторг»
320 Десерт творожный
321 Десертный сыр
322 Десерт «Кокосовый рай»
323 Фруктовые полоски
324 Фруктовый десерт с марципаном
325 Кисель из ревеня с клубникой
326 Кисель вишневый с творожным кремом
327 Желе кофейно-молочное
328 Рисовое желе
329 Крем с ликером
330 Крем «Валенсия»
331 Крем английский
332 Крем банановый
333 Марципановый крем с ягодами
334 Кокада
335 Крем шоколадно-ореховый
336 Крем шоколадный со сливками
337 Крем-брюле с карамелью
338 Бланманже
339 Мусс из белого шоколада
340 Мусс из манго с ягодным соусом
341 Мусс из мака
342 Мусс по-румынски
343 Тирамису с клубникой
344 Торт-пудинг с грушевыми чипсами
345 Фрукты и ягоды с мороженым
346 Парфе «Тутти-фрутти»
347 Парфе из абрикосов
348 Аффогато
349 Омлет-конфитюр
350 Крокеты из риса с абрикосами
351 Запеченный кокос
352 Дыня по-мексикански
353 Персики с шоколадом
354 Лимонные корзинки с суфле
355 Десерт из грецких орехов
356 Яблоки, запеченные в сливках
357 Яблоки с творожной начинкой
358 Фруктовые кнедлики из творожного теста
359 Фруктовый рис по-итальянски
360 Пудинг апельсиновый
361 Пудинг банановый
362 Пудинг шоколадный
363 Крамбль с вишней
364 Штрудель ленивый
365 Сливовый пирог
366 Пирог апельсиновый
367 Пирог с ревенем
368 Пирог с черникой
369 Пирог-безе с яблоками
370 Яблочный пирог
371 Кекс с цукатами
372 Кекс «К кофе»
373 Слойки с грушами
374 Пахлава слоеная
375 Рожки с кремом
376 Маковник
377 Абрикосовый клафотис
378 Пирожки с абрикосами
379 Корзиночки с клубникой
380 Шоколадные рожки «Капучино»
381 Профитроли с кофейным кремом
382 Маффины ванильные с изюмом
383 Шафрановые колечки
384 Печенье лимонное
385 Печенье «Минутка»
386 Печенье «Кокосовое»
387 Рулет шоколадно-кокосовый
388 Миндальные пирожные по-милански
389 Торт шоколадный с мороженым
390 Торт «Кофе с молоком»
391 Торт «Кофейное зернышко»
392 Торт с виноградом
393 Шербет кофейный
394 Напиток из бананов
395 Холодник ягодный из простокваши
396 Чай с ванильным мороженым
397 Кофе «Борджия»
398 Кофе по-венски
399 Грог «Молочные реки»

ЗАКУСКИ И СУПЫ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА, НАПИТКИ

Бутерброды по-испански / 100

на 2 порции
батон нарезной пшеничный 4 ломтика
мякоть вареного, жареного или копченого цыпленка 200 г
майонез 70 г
маслины без косточек 4 шт.

- Ломтики батона смажьте майонезом, затем разложите на них кусочки мякоти цыпленка, смажьте их майонезом, сверху положите разрезанную пополам маслину.
- Оформите бутерброды зеленью.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

Оладьи из кабачков / 200

на 4 порции
кабачок средний 1 шт.
мука пшеничная 1/2 стакана
масло растительное 1/2 стакана
майонез 2 ст. ложки
яйцо 1 шт.
разрыхлитель для теста на кончике ножа
соль

- Кабачок натрите на мелкой терке, сок слейте. Добавьте яйцо, муку, смешанную с разрыхлителем, майонез, соль и тщательно перемешайте. Масса должна получиться такой консистенции, как на обычные оладьи.
- Небольшими порциями выкладывайте массу на раскаленную сковороду, смазанную маслом, и жарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.
- Подавайте со сметаной или майонезом.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Салат бразильский / 300

на 6 порций
бананы 280 г
яблоки 220 г
мандарины 200 г
виноград 160 г
корень сельдерея 200 г
майонез 240 г

- Сельдерей и яблоки очистите и нарежьте соломкой, бананы – кружочками. Мандарины очистите и разделите на дольки.
- Подготовленные ингредиенты соедините (оставьте немного для оформления), добавьте виноград и заправьте майонезом.
- При подаче оформите салат дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

100

200

300

Бутерброды с форелью / 101

на 8 порций
батон багет 1 шт.
филе копченой форели 250 г
желатин 6 г
сливки густые 250 г
сок лимонный 1–2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания крупинок. Затем лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.
- Филе нарежьте кусочками, полейте лимонным соком и двумя столовыми ложками сливок, измельчите в пюре. Добавьте подготовленный желатин, посолите, поперчите.
- Оставшиеся сливки взбейте, смешайте с пюре, охладите.
- Батон нарежьте ломтиками, из кондитерского мешка отсадите на каждый небольшое количество паштета. Оформите бутерброды ломтиками лимона и зеленью, выложите их на блюдо и до подачи держите в холодильнике.

время приготовления 20 минут + замачивание
калорийность ■■■

Баклажаны «ароматные» / 201

на 4 порции
баклажаны 4 шт.
лук репчатый красный 1 головка
перец сладкий красный 2 шт.
помидоры 2 шт.
куркума молотая 1/2 ст. ложки
кориандр 1 ст. ложка
перец чили молотый 1/4 ч. ложки
паста томатная 2 ст. ложки
бульон овощной 300 г
йогурт натуральный
или сметана 150 г
масло растительное 2 ст. ложки

- Баклажаны разрежьте на пластины, посолите, выдержите 15–20 минут, затем промойте и нарежьте кубиками.
- Перец нашинкуйте соломкой, помидоры очистите от кожицы и семян, нарежьте дольками.
- Лук нарежьте полукольцами, слегка обжарьте на масле, добавьте баклажаны и жарьте их на сильном огне 2–3 минуты. Затем положите сладкий перец и помидоры, всыпьте куркуму, кориандр, чили, добавьте томат, влейте бульон, перемешайте. Тушите под крышкой 5–10 минут. Овощи посолите, влейте йогурт или сметану, перемешайте.
- При подаче посыпьте рубленой кинзой.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Салат фруктовый с сухим вином / 301

на 8 порций
яблоки 2 шт.
груши 2 шт.
персики 2 шт.
виноград 100 г
вино белое сухое 1/2 стакана
вода 1/2 стакана
сахар 1/2 стакана
сахар ванильный 1 ст. ложка

- Вино доведите до кипения, добавив сахар, ванильный сахар и воду, охладите.
- Фрукты нарежьте, уложите в креманки и залейте вином.
- Подавайте десерт охлажденным.

время приготовления 10 минут + охлаждение
калорийность ■

101

201

301

Горячие бутерброды с яблоками и сыром / 102

на 2 порции
хлеб бородинский 4 ломтика
яблоко 1 шт.
масло сливочное 4 ч. ложки
сыр твердый 4 ломтика

- Яблоко нарежьте тонкими ломтиками.
- Хлеб смажьте маслом, сверху уложите часть ломтиков яблока, накройте их ломтиками сыра.
- Готовьте бутерброды в микроволновой печи при полной мощности от 30 секунд до 1 минуты.
- При подаче оформите оставшимися ломтиками яблока и зеленью.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■■

Имам баилди / 202

на 6 порций
мякоть говядины 400 г
яйца 6 шт.
баклажаны крупные 3 шт.
масло растительное 1 стакан
лук репчатый 1 головка
помидоры 3 шт.
мука пшеничная 3 ст. ложки
листья зеленого салата
перец черный молотый
соль

- Промытые и обсушенные баклажаны запеките в духовке, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на несколько минут.
- Мелко нарезанный лук и нарезанные дольками помидоры потушите с 1 столовой ложкой масла. Снимите с огня и поперчите.
- Баклажаны слегка отожмите, запанируйте в муке, смочите во взбитом яйце и обжарьте на масле.
- Мясо пропустите через мясорубку, посолите и поперчите.
- В смазанную маслом форму уложите слоями баклажаны, рубленое мясо и тушенные с луком помидоры. Чередуйте слои несколько раз так, чтобы сверху оказался слой баклажанов.
- 5 яиц взбейте и залейте ими уложенные в форму ингредиенты. Запекайте в течение 1 часа до образования золотистой корочки.
- Подавайте в форме.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■

Салат из сыра с фруктами / 302

на 8 порций
сыр твердый 200 г
батон пшеничный без корок 4–5 ломтиков
арбуз 2–3 ломтика
дыня 2–3 ломтика
груша 1–2 шт.
яблоко 1–2 шт.
сливы без косточек 100 г
майонез 150 г

- Батон нарежьте кубиками со стороной 1 см, подсушите в духовке или поджарьте на сковороде до золотистого цвета.
- Арбуз и дыню с помощью специальной выемки нарежьте шариками, грушу и яблоко – дольками.
- На блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, уложите сухарики, на них – фрукты, посыпьте их тертым сыром и полейте майонезом.
- При подаче оформите салат сливами.

время приготовления 25 минут
калорийность ■■■

102

202

302

Тосты с грибами / 103

на 4 порции
хлеб пшеничный 8 ломтиков
грибы 300 г
лук репчатый 1 головка
масло оливковое 1 ст. ложка
масло сливочное 20 г
сок лимонный 2 ст. ложки
вино красное сухое 125 г
перец черный молотый
соль

- Лук мелко порубите. Грибы нарежьте ломтиками толщиной от 0,3 до 0,5 см, обжаривайте вместе с луком на сильном огне 1–2 минуты на смеси оливкового и сливочного масла. Огонь уменьшите, грибы посолите, поперчите, жарьте еще 5 минут.
- Затем сбрызните грибы лимонным соком, влейте вино, тушите на слабом огне 5–10 минут, чтобы выпарилась часть жидкости.
- Хлеб подсушите в тостере или на сковороде без жира, выложите на блюдо. Сверху разложите жареные грибы, полейте их соусом, образовавшимся при тушении.
- При подаче оформите бутерброды зеленью.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■

Шпигованные баклажаны / 203

на 2 порции
баклажаны 2 шт.
бекон 30 г
чеснок 1 зубчик
масло растительное 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Баклажаны обсушите, на каждом сделайте продольные надрезы, в которые положите ломтики бекона, предварительно поперчив их, и ломтики чеснока.
- Нашпигованные баклажаны, добавив часть масла, запекайте до готовности при 180 °С.
- Готовые баклажаны полейте маслом и оформите зеленью.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Салат «Муссумби-халва» / 303

на 8 порций
апельсины 8 шт.
сахар 1/2 стакана
вода 1/2 стакана
фисташки рубленые 2–3 ст. ложки

- Сахар залейте водой, варите сироп, пока объем жидкости не уменьшится на треть.
- С трех апельсинов срежьте цедру, тонко ее нашинкуйте, варите 15 минут, воду слейте. Цедру залейте сахарным сиропом, варите на слабом огне до тех пор, пока она не станет прозрачной.
- Оставшиеся апельсины очистите от белых волокон, вырежьте дольки из мембран. Уложите дольки апельсинов на блюдо, сверху выложите засахаренную цедру с оставшимся сиропом, посыпьте фисташками.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

103

203

303

Тосты «Гавайи» / 104

на 2 порции
батон пшеничный 4 ломтика
масло сливочное 2 ч. ложки
ветчина 4 ломтика
ананас консервированный 4 ломтика
сыр твердый 4 ломтика

- Ломтики хлеба смажьте маслом, накройте ветчиной, затем уложите ломтик ананаса, сверху – ломтик сыра.
- Запекайте в духовке или микроволновой печи, пока сыр не расплавится.
- По желанию можно оформить тосты консервированной или свежей вишней.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■■

Рулетики из баклажанов с мясом и рисом / 204

на 4 порции
баклажаны 4 шт.
фарш мясной 200 г
рис 3 ст. ложки
лук зеленый 30 г
маслины без косточек 12 шт.
чеснок 2 зубчика
сыр твердый тертый 4 ст. ложки
кинза 1 пучок
уксус бальзамический 2 ч. ложки
паста томатная 1 ст. ложка
вино белое сухое 1 стакан
перец черный молотый
соль

- Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинками, посолите, выдержите полчаса. Затем положите в кипящую воду, варите 2 минуты, откиньте на дуршлаг.
- Сварите рассыпчатый рис, охладите, смешайте с фаршем, рублеными луком, кинзой и маслинами, измельченным чесноком и сыром. Смесь посолите, поперчите, перемешайте.
- Выложите начинку на ломтики баклажанов, сверните рулетики, скрепите деревянными шпажками. Уложите рулетики в форму для запекания. Уксус смешайте с томатной пастой и 1/2 стакана воды. Залейте смесью рулетики и запекайте их 40 минут при 180 °С.
- Готовые рулетики выложите на блюдо.
- В соус, образовавшийся при запекании, добавьте вино и проварите еще 2–3 минуты.
- При подаче полейте рулетики полученным соусом и посыпьте рубленой кинзой.

время приготовления 1 час
калорийность ■

Пюре из персиков со сливками / 304

на 4 порции
персики 480 г
сливки 320 г
сахар 120 г
вода 160 г
крекеры 400 г

- Персики варите в воде с сахаром до мягкости. Затем протрите, охладите, добавьте взбитые сливки, перемешайте.
- Подавайте пюре с крекерами.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

104

204

304

Хрустящие хлебцы с овощами / 105

на 10 порций

Для теста:

мука пшеничная 3 1/2 стакана
дрожжи быстродействующие 2 ч. ложки
молоко 1 стакан
масло сливочное 200 г
сахар 2 ст. ложки
соль 1/2 ч. ложки

Для начинки:

лук репчатый 1 головка
перец сладкий красный 2 шт.
кукуруза консервированная 200 г
яйцо 1 шт.
чеснок 2 зубчика
сыр твердый тертый 100 г
сметана 4 ст. ложки
зелень рубленая 2 ст. ложки

- Из указанных ингредиентов замесите тесто, поставьте его на 2 часа в теплое место для брожения.
- Яйцо взбейте, добавьте сметану, зелень, измельченный чеснок. Готовое тесто раскатайте в пласт.
- В форму, смазанную маслом, уложите пласт теста, сделайте невысокий бортик. Смажьте тесто сметанно-яичной смесью, сверху выложите лук, нарезанный кольцами, сладкий перец, нашинкованный соломкой, и кукурузу, посыпьте тертым сыром. Выпекайте до готовности при 190–200 °С.
- При подаче нарежьте пирог небольшими треугольниками.

время приготовления 1 час 20 минут + брожение
калорийность ■■■

Мусака с картофелем / 205

на 18 порций

фарш мясной 750 г
лук репчатый 2 головки
картофель 500 г
помидоры 3–4 шт.
молоко 1 стакан
яйцо 1 шт.
масло растительное 1/2 стакана
мука пшеничная 2 ст. ложки
сыр твердый 100 г
перец черный и красный молотый
соль

- Лук порубите, слегка обжарьте на части масла, добавьте фарш, перец, соль и мелко нарезанные помидоры, перемешайте и тушите 20 минут.
- Картофель нарежьте кружочками, обжарьте на оставшемся масле, посолите.
- В форму, смазанную маслом, уложите половину фарша, затем – картофель и оставшийся фарш. Влейте полстакана воды, запекайте 30 минут при 200 °С.
- Муку подсушите на сковороде, слегка охладите и, непрерывно помешивая, разведите молоком, варите 5 минут. Массу охладите, добавьте взбитое яйцо, немного соли, часть тертого сыра, перемешайте. Полученной массой залейте картофель с мясом, посыпьте тертым сыром и запекайте до золотистого цвета.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■

Десерт из персиков / 305

на 6 порций

персики 6 шт.
сахар 90 г
сок лимонный 1 ст. ложка
цедра лимона тертая 1 ч. ложка
вино белое сухое 200 г
корица молотая 1/2 ч. ложки

- Персики ошпарьте, очистите от кожицы и, вынув косточки, нарежьте дольками. Засыпьте половиной сахара и поставьте в холодное место на 2–3 часа.
- Вино смешайте с цедрой, оставшимся сахаром, корицей и соком лимона, нагрейте, не доводя до кипения. Охладите.
- Оставшиеся персики протрите, залейте винной смесью и перемешайте.
- При подаче нарезанные персики выложите в креманку и залейте приготовленным соусом.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

105

205

305

Банановые гренки / 106

на 2 порции
хлеб пшеничный 4 ломтика
масло сливочное 2 ч. ложки
банан 1 шт.
сардины консервированные в собственном соку 100 г
майонез 2 ч. ложки
зелень укропа рубленая 2 ч. ложки
сыр твердый 4 ломтика

- Хлеб обжарьте на масле.
- Половину банана нарежьте ломтиками.
- Сардины измельчите, смешайте с майонезом и укропом.
- На гренки уложите ломтики банана, сверху – рыбную пасту. Накройте тосты сыром, запекайте в духовке 10 минут или в микроволновой печи при полной мощности 1 минуту.
- При подаче оформите бутерброды кружочками банана, сардинами и зеленью.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

Картофель по-швейцарски / 206

на 6 порций
картофель некрупный 18 шт.
сыр твердый 300 г
сливки 1 1/2–2 стакана
перец белый молотый
соль

- Клубни картофеля, оставляя основание толщиной 1 см, надрежьте так, чтобы получить тонкие ломтики. Установите клубни в форму для запекания, посолите, поперчите. Влейте сливки, накройте фольгой или крышкой и запекайте 15–20 минут при 200 °С. За это время картофель должен стать мягким, а ломтики должны слегка разойтись в стороны.
- Большую часть сыра нарежьте тонкими пластинками, оставшийся натрите на терке.
- Пластинки сыра вложите между ломтиками картофеля, сверху посыпьте его тертым сыром и поставьте в духовку еще на 10–15 минут.
- При подаче оформите картофель зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Десерт медовый / 306

на 4 порции
апельсины 2 шт.
бананы 2 шт.
дыня 400 г
мед 2 ст. ложки
орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки
сок яблочный 2 ст. ложки

- Фрукты промойте, очистите от кожуры и семян.
- Бананы и апельсины нарежьте кружочками, дыню – ломтиками.
- Подготовленные фрукты смешайте, выложите на блюдо и полейте соком, смешанным с медом. Посыпьте десерт орехами и охладите.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

106

206

306

Салат «Солнечное затмение» / 107

на 4 порции
помидоры 8 шт.
лук репчатый 2 головки

Для соуса:
сок томатный 4 ст. ложки
уксус 3%-й 2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
чеснок 2–3 зубчика
сахар 1/4 ч. ложки
перец черный молотый
соль

- Помидоры нарежьте дольками, лук – кольцами.
- Для соуса чеснок мелко порубите, соедините с уксусом, томатным соком, растительным маслом, сахаром, солью и перцем.
- Помидоры с луком выложите на блюдо, полейте приготовленным соусом, перемешайте.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

Картофель, запеченный в фольге / 207

на 5 порций
картофель крупный 10–12 шт.
бекон 200 г
сыр 100 г
зелень рубленая 10 ч. ложек

- Картофель нарежьте тонкими ломтиками или мелкими кубиками, сыр – по одному ломтику на порцию, бекон – по два.
- Из фольги сделайте 10 квадратов размером 20×20 или 30×30 см, на середину каждого выложите картофель, на него – бекон, посолите, поперчите, посыпьте зеленью. Сверху уложите ломтик сыра. Края фольги соедините так, чтобы получился «мешочек» или пакетик, и положите их на решетку-гриль. Готовьте картофель 15–20 минут.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Жареный арбуз / 307

на 4 порции
арбуз 600 г
яичные белки 2 шт.
крахмал картофельный 4 ст. ложки
мука пшеничная 4 ст. ложки
масло растительное 1 стакан
сахарная пудра 2–3 ст. ложки

- Промытый арбуз разрежьте, отделите мякоть от корки, удалите семена. Нарежьте мякоть треугольными кусочками и запанируйте в муке.
- Яичные белки смешайте с разведенным в небольшом количестве воды крахмалом. Кусочки арбуза обмакните в полученную смесь и обжарьте в разогретом масле до светло-желтого цвета.
- При подаче выложите кусочки арбуза на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

107

207

307

Салат морковный / 108

на 4 порции

морковь 4 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
перец красный молотый 1/2 ч. ложки
семена кориандра молотые 1/2 ч. ложки
семена кунжута жареные 1/2 ч. ложки
сахар 1 ст. ложка
масло растительное 3–4 ст. ложки
уксус 9%-й 1/2 ст. ложки
соль

- Морковь нашинкуйте соломкой, посолите и дайте настояться в течение 30 минут.
- Лук нарежьте кольцами, обжарьте в масле до золотистого цвета и остудите. Чеснок мелко порубите.
- Заправьте морковь смесью чеснока, перца, обжаренного лука, кориандра, кунжута, сахара, масла, уксуса и соли. Все ингредиенты перемешайте и дайте настояться в течение часа.
- Подавайте салат охлажденным.

время приготовления 50 минут + настаивание
калорийность ■

Сладкий перец, фаршированный треской / 208

на 4 порции

филе трески 800 г
перец сладкий красный 12 шт.
шпик 40 г
лук репчатый 1 головка
масло сливочное 60 г
помидоры 2 шт.
сметана 2 ст. ложки
сыр 80 г
яйца 4 шт.
мука пшеничная 1 ст. ложка
бульон рыбный 1 стакан
зелень укропа 1 пучок
соль

- Рыбное филе пропустите через мясорубку вместе со шпиком.
- Лук и укроп мелко нарежьте, спассеруйте на части масла, соедините с рыбным фаршем, добавьте 2 яйца, соль и перемешайте.
- Перцы очистите, ошпарьте, охладите и разрежьте вдоль пополам. Половинки перцев наполните рыбным фаршем.
- Для соуса муку подсушите, слегка охладите, разведите бульоном, добавьте сметану и варите до загустения, затем заправьте оставшимся маслом.
- Приготовленный соус вылейте в форму, затем уложите в нее помидоры, нарезанные кружочками, и фаршированные перцы. Оставшиеся яйца взбейте с тертым сыром и залейте приготовленной смесью перцы.
- Запекайте 15–20 минут.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■

Изысканный десерт / 308

на 4 порции

дыня 600 г
мед 2 ст. ложки
сахар 1/2 стакана
вино белое 1 стакан
миндаль 30 г

- Промытую дыню очистите, разрежьте, удалите семена и протрите.
- Мед и сахар растопите на слабом огне, влейте вино, постепенно введите пюре из дыни, тщательно перемешайте, разложите в формочки и заморозьте.
- Перед подачей разрежьте пюре на кусочки, переложите десерт в креманки и посыпьте миндалем.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

108

208

308

Салат по-болгарски / 109

на 4 порции

огурец 1 шт.
помидоры 2 шт.
лук репчатый фиолетовый 1/2 головки
листья зеленого салата 2 шт.
базилик рубленый 1 ст. ложка
брынза 100 г
маслины без косточек 100 г
масло растительное 2 ст. ложки

- Огурец нарежьте тонкими ломтиками, помидоры – дольками, лук – полукольцами. Листья салата нарвите.
- Овощи смешайте, добавьте маслины, разрезанные пополам, базилик, заправьте маслом, перемешайте.
- При подаче посыпьте измельченной брынзой.

время приготовления 10 минут
калорийность ■

Завиванец из капусты с грибами / 209

на 6 порций

капуста белокочанная 1 кг
сухари 2 ст. ложки
масло растительное 1 ст. ложка
яйцо 1 шт.

Для фарша:

грибы сушеные 50 г
крупа гречневая 150 г
лук репчатый 1 головка
яйцо вареное 1 шт.
масло сливочное 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Для фарша грибы замочите на 3 часа, затем промойте, залейте водой, в которой они замачивались, сварите до готовности, охладите и порубите.
- Сварите вязкую гречневую кашу, охладите.
- Яйцо порубите.
- Лук мелко нарежьте и обжаривайте на масле 5 минут, добавьте грибы и жарьте все вместе. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте рубленое яйцо, соль, перец и перемешайте.
- Кочан капусты отварите до полуготовности, разберите на отдельные листья, срежьте утолщения. На листья выложите фарш, сверните рулетами.
- Рулеты уложите на смазанный маслом лист, смажьте взбитым яйцом, посыпьте сухарями и запекайте 30–35 минут.

время приготовления 1 час 10 минут + замачивание
калорийность ■

Молочная пастила / 309

на 4 порции

крахмал картофельный 1 стакан
сахар 1 стакан
молоко 2 стакана
сахарная пудра
ягоды калины
соль

- В молоко всыпьте сахар, щепотку соли, перемешайте и проварите 20 минут на слабом огне. Добавьте, помешивая, разведенный водой крахмал и доведите до кипения. Полученную массу выложите в форму, разровняйте и охладите.
- Когда пастила застынет, нарежьте ее прямоугольниками, выложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и оформите ягодами.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

109

209

309

Салат по-аргентински / 110

на 6 порций
морковь 100 г
корень сельдерея 100 г
кольраби 100 г
зеленый горошек консервированный 2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
яйца вареные 2 шт.
уксус 3%-й 15 г
перец белый молотый
соль

- Мелко нарезанные овощи посолите, поперчите, залейте смесью растительного масла и уксуса, выдержите 15 минут. Добавьте горошек, перемешайте.
- Салат выложите горкой на блюдо, оформите яйцами, нарезанными дольками.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Фасоль по-французски / 210

на 6 порций
фасоль 2 стакана
мякоть свинины или баранины 250 г
лук репчатый 3 головки
колбаса вареная 4 ломтика
колбаса копченая 6 ломтиков
морковь 2 шт.
масло топленое 2–3 ст. ложки
вино белое сухое 50 г
чеснок 3–4 зубчика
лавровый лист 2 шт.
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Фасоль замочите на 12 часов в холодной воде, затем воду слейте. Вновь залейте фасоль свежей водой, варите до готовности, за 15 минут до окончания варки добавьте копченую колбасу, нарезанную соломкой, и морковь – ломтиками, посолите.
- Вареную колбасу нашинкуйте соломкой, обжарьте на масле до золотистого цвета.
- Мясо нарежьте небольшими кусками, обжарьте на масле, добавьте мелко нарезанный лук, толченый чеснок, лавровый лист, влейте немного воды и тушите под крышкой до готовности.
- Фасоль соедините с мясом, влейте вино, тушите 20 минут. Затем переложите полученную массу в порционные горшочки, добавьте жареную колбасу, посолите, поперчите, посыпьте зеленью и тушите час в духовке при 200 °С.
- Подавайте фасоль с мясом в горшочках, посыпьте рубленой зеленью.

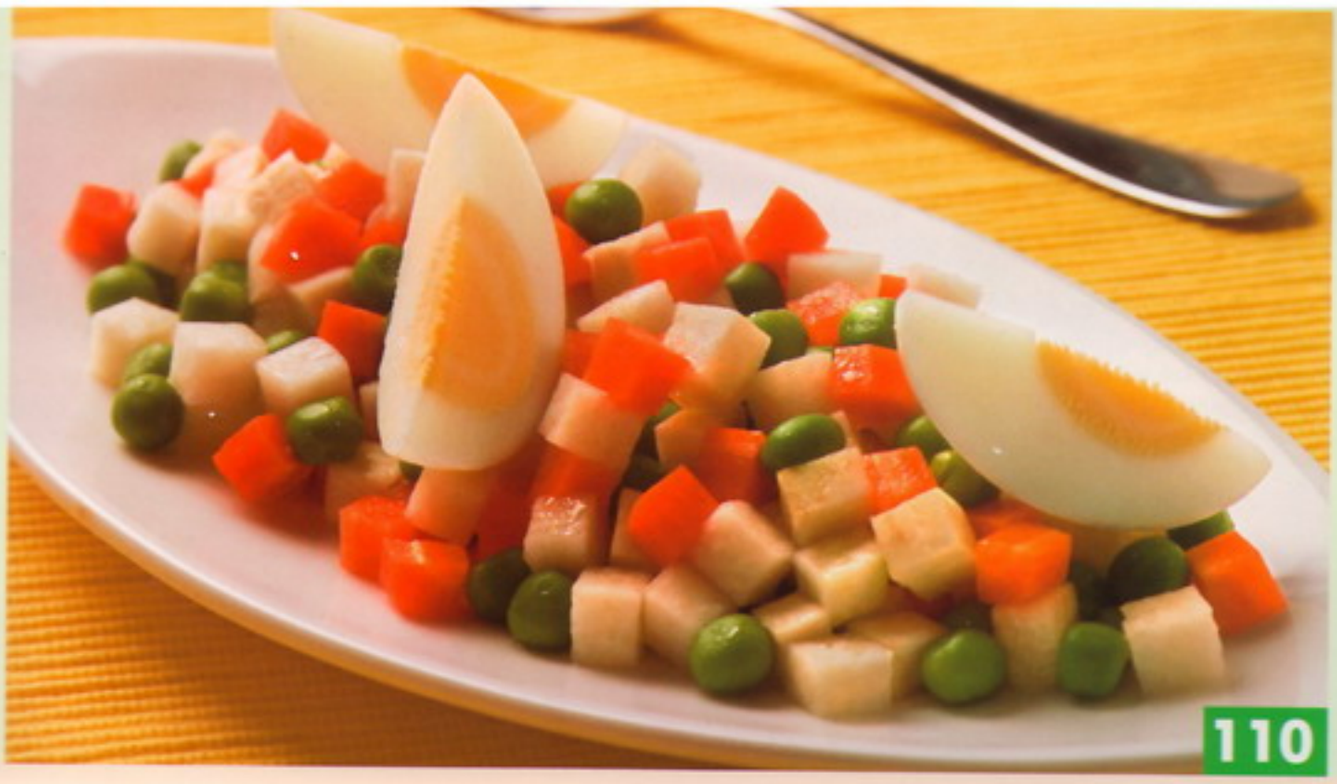
время приготовления 1 час 50 минут + замачивание
калорийность ■■

Персики с мороженым / 310

на 4 порции
персики консервированные 8 половинок
мороженое ванильное 500 г
смородина черная замороженная 200 г
сахарная пудра 2 ст. ложки
сок лимонный 1 ст. ложка
ликер черносмородиновый 4 ст. ложки

- Смородину разморозьте при комнатной температуре. Часть ягод отложите для оформления, остальные взбейте до получения пюре.
- Протрите пюре через сито, прогрейте и охладите. Затем добавьте сахарную пудру, лимонный сок, ликер, перемешайте.
- Персики отделите от сиропа и разложите на десертные тарелки углублениями вверх. В каждую половинку персика положите по шарику мороженого.
- Оформите десерт смородиной и полейте приготовленным смородиновым соусом.

время приготовления 35 минут
калорийность ■■■


110

210

310

Салат из сладкого перца с брынзой / 111

на 4 порции
перец сладкий зеленый и красный по 1 шт.
брынза 100 г
чеснок 2 зубчика
уксус 6%-й 1 ч. ложка
масло оливковое 4 ст. ложки
зелень петрушки 1 пучок
перец черный молотый
соль мелкая 1/2 ч. ложки

- Перцы запеките в духовке, затем охладите, снимите кожицу, удалите плодоножку, мякоть нарежьте соломкой. Зелень промойте, обсушите и мелко порубите.
- Для соуса чеснок разотрите с добавлением соли и черного перца. Постепенно влейте уксус и масло.
- В салатник уложите, чередуя по цвету, сладкий перец, посыпьте его зеленью, полейте соусом и охладите.
- Перед подачей посыпьте салат нарезанной мелкими кубиками брынзой.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Карри из чечевицы / 211

на 2 порции
чечевица 1 стакан
масло растительное 2 ст. ложки
лук репчатый 1 головка
чеснок 1 зубчик
порошок карри 1 ст. ложка
пюре томатное 1 ч. ложка
бульон куриный или вода 1 стакан
гвоздика 2 бутона
корица молотая 1/2 ч. ложки
соль

- Предварительно замоченную на 5–6 часов чечевицу залейте холодной водой или бульоном, доведите до кипения и варите до готовности.
- Лук и чеснок мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте гвоздику, корицу, порошок карри и прогревайте на слабом огне 2–3 минуты. Затем положите томатное пюре, сваренную чечевицу, посолите и потушите еще несколько минут.
- При подаче оформите зеленью.

время приготовления 1 час + замачивание
калорийность ■

Суфле «снежное» / 311

на 2 порции
клубника 8 ягод
сахар 1/2 стакана
желатин 2 ст. ложки
яичные белки 2 шт.
сок лимонный 1 ст. ложка
цедра 1 лимона

- Желатин залейте стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на 30 минут, затем добавьте сахар и растворите на слабом огне, постоянно помешивая.
- Клубнику промойте, очистите и обсушите. Уложите в форму.
- Яичные белки взбейте до получения устойчивой пены. Продолжая взбивать, небольшими порциями постепенно введите распущенный желатин. Добавьте тертую лимонную цедру, сок и взбивайте, пока масса не загустеет, затем вылейте ее в форму на ягоды и охладите до полного застудневания.
- Перед подачей опустите форму на несколько секунд в горячую воду и переложите желе на блюдо.

время приготовления 1 час + охлаждение
калорийность ■■

111

211

311

Картофельный салат / 112

на 4 порции

картофель 4 шт.
морковь 2 шт.
лук репчатый 1 головка
масло растительное 4 ч. ложки
кубик овощного бульона 1 шт.
уксус 3%-й 2 ч. ложки
сахар 2 ч. ложки
яйца 2 шт.
огурец 1 шт.
соль

- Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук – полукольцами.
- Обжарьте овощи на растительном масле, постоянно помешивая.
- Растворите бульонный кубик в стакане воды, залейте обжаренные овощи, добавьте уксус, сахар и соль. Тушите на слабом огне до выпаривания жидкости. Слегка остудите. Яйца взбейте, соедините с овощами и перемешайте. Охладите в холодильнике. Огурец нарежьте ломтиками, посолите, дайте постоять 10 минут. Выделившуюся жидкость слейте.
- Соедините огурец с овощной смесью. Подавайте салат охлажденным.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Шампиньоны, фаршированные сыром / 212

на 4 порции

шампиньоны 500 г
сыр твердый тертый 6 ст. ложек
сок лимонный 1 ст. ложка
лук репчатый 1/2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
перец красный и черный молотый
соль

- Шляпки шампиньонов отделите от ножек, выдержите в воде с лимонным соком. Воду слейте, шляпки обсушите.
- Ножки нарежьте, смешайте с сыром, рубленым луком, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле.
- Обжаренной массой нафаршируйте шляпки, уложите их на смазанный маслом противень и запекайте 10 минут при 190 °С.
- Перед подачей каждую шляпку положите на крекер или ломтик смазанного сливочным маслом хлеба.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Лимонный десерт / 312

на 4 порции

сок и тертая цедра 2 лимонов
яичные желтки 8 шт.
яичные белки 4 шт.
сахар 1 1/2 стакана
сливки густые 1 стакан

- Яичные желтки взбейте с половиной сахара, добавьте лимонный сок и цедру, перемешайте.
- Полученную смесь прогрейте на слабом огне до загустения, не доводя до кипения, затем выложите в форму и остудите.
- Яичные белки и сливки взбейте по отдельности, добавляя оставшийся сахар, затем аккуратно перемешайте и выложите в форму на лимонную смесь. Поместите десерт в холодильник на 1 час.
- Перед подачей выложите десерт на блюдо и оформите ломтиками лимона.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

112

212

312

Салат картофельный с мясом / 113

на 4 порции

картофель 4 шт.
мякоть свинины 300 г
лук репчатый 2 головки
соус соевый 2 ст. ложки
масло растительное 3 ст. ложки
чеснок 2 зубчика
семена кориандра молотые 1 ч. ложка
маслины 20 г
перец черный и красный молотый
соль

- Очищенный картофель нарежьте соломкой и варите в подсоленной воде до готовности.
- Мясо нарежьте соломкой и обжарьте вместе с мелко нарезанным луком и соевым соусом на масле.
- Смешайте мясо с картофелем, заправьте солью, красным и черным перцем, кориандром и измельченным чесноком.
- Подавайте салат охлажденным, оформив маслинами и посыпав нарезанной зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■

Базелла / 213

на 8 порций

лук репчатый 2 головки
чеснок 5 зубчиков
морковь 5 шт.
зеленый горошек 2 стакана
картофель 5–6 шт.
помидоры 6 шт.
перец чили 1 шт.
кубик бульонный 1 шт.
масло растительное 4 ст. ложки
масло сливочное 80 г
рис 200 г
перец черный молотый
соль

- Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте на масле. Добавьте нарезанную кубиками (1×1 см) морковь, жарьте, помешивая, 2–3 минуты на среднем огне. Добавьте горошек, жарьте еще 2–3 минуты.
- Картофель нарежьте кубиками со стороной 2 см, добавьте к овощам и обжаривайте 2–3 минуты. Влейте столько воды, чтобы она слегка покрыла овощи, тушите на слабом огне 15 минут.
- Помидоры очистите от кожицы, мелко нарежьте, добавьте к овощам вместе со стручком чили и раскрошенным бульонным кубиком. При необходимости овощи посолите и поперчите. Тушите еще 10–15 минут на слабом огне, чили удалите.
- Сварите рассыпчатый рис, заправьте его сливочным маслом.
- При подаче на блюдо выложите рис, сверху – овощи вместе с соусом, образовавшимся при тушении.

время приготовления 1 час 15 минут
калорийность ■

Золотистый ананас / 313

на 6–8 порций

ананас 1 шт.
сахар 1/2 стакана
масло сливочное 2 ст. ложки
ром 2 ст. ложки

Для крема:

сливки густые 2 стакана
сахар 1/2 стакана
яйцо 1 шт.
яичные желтки 2 шт.
мука кукурузная 2 ст. ложки
эссенция ванильная 1 ст. ложка
соль 1 щепотка

- Ананас разрежьте пополам и аккуратно вырежьте мякоть, не повреждая кожуры.
- Мякоть ананаса измельчите, перемешайте с сахаром, ромом и маслом. Наполните ананас приготовленной смесью и запекайте 20 минут в умеренно разогретой духовке.
- Для крема все его ингредиенты тщательно перемешайте, поставьте на слабый огонь и, постоянно помешивая, прогрейте до загустения так, чтобы масса не приставала ко дну. Готовый крем немного остудите.
- При подаче полейте ананас кремом.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

113

213

313

Салат «Ассорти» / 114

на 6 порций
капуста белокочанная 400 г
морковь 1 шт.
свекла 1 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 3–4 зубчика
масло растительное 2 ст. ложки
эссенция уксусная 1 ч. ложка
сахар 1 ст. ложка
семена кориандра молотые 1/2 ч. ложки
перец красный молотый 1/2 ч. ложки
перец черный молотый 1/4 ч. ложки
соль

- Капусту, морковь и свеклу нашинкуйте соломкой.
- Подготовленные овощи соедините, посолите и дайте настояться в течение 30 минут.
- Лук нарежьте колечками и обжарьте на масле до золотистого цвета. Чеснок мелко порубите.
- Заправьте салат смесью обжаренного лука, чеснока, черного и красного перца, кориандра, сахара, уксуса, масла, посолите, перемешайте и дайте настояться в течение 1 часа.
- Подавайте салат охлажденным.

время приготовления 30 минут + настаивание
калорийность ■

Ризотто с лимоном и пармезаном / 214

на 6–8 порций
рис арборио 400 г
бульон овощной 1,4 л
масло оливковое 2 ст. ложки
лук репчатый 1–2 головки
перец сладкий красный 1 шт.
зеленый горошек 200 г
сок и цедра 1 лимона
сыр пармезан тертый 35 г
соль

- Бульон доведите до кипения, огонь уменьшите до минимального.
- Лук мелко порубите, слегка обжарьте на масле, всыпьте рис, перемешайте и прогрейте, помешивая, до прозрачности риса. Добавьте нарезанный полукольцами перец и зеленый горошек, жарьте еще несколько минут. Влейте часть бульона, помешивая, готовьте до полного впитывания жидкости. Повторяйте операцию, пока весь бульон не впитается в рис. В конце приготовления добавьте лимонный сок, цедру, пармезан, посолите по вкусу, перемешайте.
- Подавайте ризотто сразу.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Шарики из чернослива / 314

на 4 порции
чернослив 200 г
сахар 2 ст. ложки
орехи 130 г
ром или ликер 1 ст. ложка
сахарная пудра 2 ст. ложки

- Чернослив ошпарьте, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Затем добавьте сахар, измельченные и поджаренные орехи, заправьте ромом или ликером, сформуйте шарики (5–6 штук на порцию). Шарики обваляйте в сахарной пудре.
- Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

114

214

314

Салат «Бомбей» / 115

на 2 порции

рис вареный 8 ст. ложек
листья зеленого салата 160 г
перец сладкий 1 шт.
масло оливковое 2 ст. ложки
уксус 6%-й
перец черный молотый
соль

- Листья салата, сладкий перец промойте, нарежьте соломкой
- Подготовленные овощи соедините с рисом и заправьте черным перцем, уксусом, маслом и солью.
- Подавайте салат охлажденным.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

Паэлья / 215

на 6 порций

рис 360 г
рыба 500 г
вода 5 стаканов
курица 500 г
мякоть телятины
и свинины по 200 г
кости телячьи 300 г
шпик 80 г
лук репчатый 2 головки
помидоры и перец сладкий по 2 шт.
зеленый горошек 40 г
масло растительное 80 г
эстрагон 2 ст. ложки
сок 1/2 лимона
перец черный молотый
соль

- Рыбу разделайте на филе. Из костей, рыбных отходов (головы, кости, кожа) и воды сварите бульон, процедите его.
- Курицу порубите на мелкие кусочки, посолите и обжарьте с частью шпика. Влейте бульон и тушите до готовности.
- Телятину и свинину, нарезанные кубиками, обжарьте на части масла, добавьте воду, соль, перец и тушите до готовности.
- Филе рыбы нарежьте кусочками, сбрызните лимонным соком и обжарьте на оставшемся масле.
- Лук и сладкий перец, нарезанные кольцами, обжарьте на оставшемся шпике. Положите рис и жарьте еще 5 минут. Добавьте 2 стакана бульона, посолите, поперчите. Когда рис набухнет, влейте еще 2 стакана бульона, положите ломтики очищенных от кожицы помидоров, рыбу, курицу, телятину и свинину, тушите еще 20 минут. Добавьте зеленый горошек, зелень, прогрейте 5 минут в духовке, сразу подавайте.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■

Груши в сиропе / 315

на 4 порции

груши мелкие 8 шт.
сахар 100 г
вода 60 г
вино сухое красное 60 г
корица молотая 1/4 ч. ложки

- Груши очистите, залейте горячей водой, добавьте сахар, корицу и варите при слабом кипении 15 минут. Затем добавьте вино и варите еще 5 минут.
- Груши выньте из сиропа, уложите в вазочки, сироп уварите на слабом огне до загустения и залейте им груши.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

115

215

315

Салат «ХЕ» из баклажанов / 116

на 6 порций
баклажаны 4 шт.
перец сладкий красный 2 шт.
лук репчатый 2 головки
чеснок 3 зубчика
сахар 1 ст. ложка
семена кориандра молотые 1/2 ч. ложки
масло растительное 3 ст. ложки
перец черный молотый 1/4 ч. ложки
уксус 9%-й 1 ч. ложка
соль

- Баклажаны промойте, очистите, нарежьте ломтиками, отваривайте 10 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь.
- Сладкий перец промойте, очистите и нашинкуйте соломкой. Лук нарежьте колечками. Чеснок мелко порубите.
- Подготовленные ингредиенты соедините, заправьте маслом, уксусом, сахаром, солью, кориандром и молотым перцем, перемешайте.
- При подаче оформите зеленью.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Макароны с грибами и орехами / 216

на 6 порций
макароны или спагетти 300 г
лук репчатый 1 головка
шампиньоны 200 г
масло растительное 2 ст. ложки
горчица 1 ч. ложка
сметана 150 г
орехи грецкие 30 г
перец красный молотый
соль

- Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
- Лук и грибы мелко нарежьте, слегка обжарьте их на масле. Добавьте горчицу, сметану, молотые орехи и по желанию 100 г вина, тушите 5 минут.
- Макароны выложите на блюдо, полейте приготовленным соусом, посыпьте рубленой зеленью.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Груши с творогом / 316

на 6 порций
груши 6 шт.
творог 150 г
сок и цедра 1 лимона
листья зеленого салата 6 шт.

Для соуса:
молоко 100 г
сок брусничный 1 ст. ложка
бренди 1 ст. ложка
крахмал 1 ч. ложка

- Для соуса молоко вскипятите, влейте разведённый в небольшом количестве молока крахмал и варите до загустения, помешивая. Влейте сок, бренди, доведите до кипения и охладите.
- Груши разрежьте пополам, удалите сердцевину, сбрызните лимонным соком и наполните половинки творогом.
- При подаче груши выложите на листья зеленого салата, полейте приготовленным соусом и оформите цедрой.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

116

216

316

Грибной салат по-еревански / 117

на 4 порции

грибы 200 г
шпик 30 г
перец сладкий 250 г
корень сельдерея 100 г
масло растительное 1 ст. ложка
зелень петрушки рубленая 4 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Грибы нарежьте ломтиками, шпик – мелкими кубиками. Обжарьте шпик на раскаленной сковороде до шкварок.
- Огонь уменьшите, положите грибы, обжарьте их. Посыпьте грибы зеленью, перемешайте, снимите с огня, охладите.
- Перец и сельдерей нашинкуйте соломкой, соедините, заправьте маслом, посолите, поперчите, перемешайте.
- Выложите овощи на блюдо, сверху уложите обжаренные грибы.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Жареная лапша / 217

на 2 порции

лапша 200 г
мякоть постной свинины 125 г
масло растительное 6 ст. ложек
грибы вареные, мелко нарезанные 5 ст. ложек
листья шпината 50 г
огурец соленый 1 шт.

Для соуса:

вино красное 3 ч. ложки
соль 1/2 ч. ложки
крахмал кукурузный 1 ч. ложка
сахар 1 щепотка

- Лапшу варите 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и промойте теплой водой.
- Мясо нарежьте соломкой, обжаривайте на масле 2 минуты. Добавьте грибы, промытый шпинат и нарезанный тонкими ломтиками огурец. Помешивая, влейте соус и тушите до готовности мяса.
- Для соуса крахмал разведите в 1 чайной ложке воды, добавьте вино, соль, сахар, перемешайте.
- Лапшу прогревайте с оставшимся маслом 3 минуты.
- Горячую лапшу выложите на блюдо, сверху уложите готовое мясо, оформите зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Десерт фруктовый / 317

на 4 порции

смесь ягод или фруктов 250 г
сыр маскарпоне 250 г
сахар 3 ст. ложки
сахарная пудра 100 г

- Смесь ягод или фруктов уложите в форму для запекания или разложите по формочкам.
- Маскарпоне смешайте с сахарной пудрой, затем перемешайте с фруктами. Посыпьте смесь сахаром, поместите под гриль и запекайте, пока не закипит.
- Маскарпоне можно также заменить мягким сливочным сыром без наполнителей.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

117

217

317

Салат из грибов с овощами / 118

на 4 порции

грибы 200 г
капуста белокочанная 200 г
перец сладкий красный 2 шт.
лук репчатый 1 головка
соус соевый 2 ст. ложки
масло растительное 3 ст. ложки
арахис 2 ст. ложки
стружка кокосовая 2 ст. ложки
соль

- Очищенные грибы сварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, охладите и нарежьте соломкой.
- Капусту и перец нарежьте длинной соломкой, лук – полукольцами. Нарезанные овощи соедините с грибами, заправьте соевым соусом, маслом и выдержите 10 минут.
- Арахис и кокосовую стружку обжарьте до золотистого цвета.
- При подаче посыпьте салат обжаренными арахисом и кокосовой стружкой, оформите зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Лапша «Долгая и счастливая жизнь» / 218

на 4 порции

лапша из рисовой муки 400 г
масло растительное 4 ст. ложки
мякоть свинины 300 г
лук репчатый 3 головки
чеснок 2 зубчика
баклажан 1 шт.
перец сладкий 1 шт.
соус соевый 2 ст. ложки
вино красное 1 ст. ложка
бульон куриный 1 стакан
имбирь молотый 1 ч. ложка
соль

Для соуса:

бульон куриный 1 стакан
грибы 40 г
масло растительное 1 ст. ложка
мука 1 ст. ложка
соус соевый 1 ст. ложка

- Лапшу варите 5 минут, откиньте на дуршлаг и поставьте в теплое место.
- Мелко нарезанные репчатый лук и чеснок обжарьте на масле. Добавьте нарезанную тонкими ломтиками свинину, перемешайте и также обжарьте.
- Баклажан очистите и нарежьте кубиками, сладкий перец – соломкой. Соедините овощи с мясной смесью и продолжайте жарить, непрерывно помешивая. Влейте соевый соус, вино, бульон, добавьте имбирь, перемешайте, потушите несколько минут и посолите.
- Для соуса нарезанные ломтиками грибы посыпьте мукой и обжарьте на масле. Влейте бульон, соевый соус, посолите и тушите, помешивая, 15–20 минут.
- При подаче лапшу выложите на блюдо, на нее горкой уложите мясо-овощную смесь, полейте грибным соусом.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■

Десерт «Пьяный грейпфрут» / 318

на 8 порций

грейпфруты 4 шт.
сахар коричневый тростниковый 8 ст. ложек
масло сливочное 4 ч. ложки
ликер вишневый 8 ч. ложек

- Грейпфруты разрежьте пополам, уложите на решетку барбекю срезом вверх, посыпьте сахаром, смажьте маслом. Полейте каждый грейпфрут вишневым ликером, готовьте 10 минут, плотно накрыв крышкой.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

118

218

318

Салат по-итальянски / 119

на 2 порции

фасоль стручковая замороженная 200 г
помидоры 2 шт.
сыр моцарелла 50 г
лук фиолетовый 1/2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
вино белое сухое 1 ст. ложка
сок лимонный 2 ст. ложки
сахар
перец черный молотый
соль

- Фасоль варите в подсоленной воде 7–10 минут, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.
- Помидоры нарежьте дольками, лук – полукольцами, сыр – небольшими тонкими ломтиками.
- Для соуса масло нагрейте, обжарьте на нем растертый с солью чеснок, охладите. Добавьте в соус вино, лимонный сок, сахар, соль и перец.
- Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте, полейте соусом.
- При подаче посыпьте салат рубленым базиликом.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Спагетти «Болонья» / 219

на 4 порции

спагетти 200 г
мякоть говядины (вырезка, толстый или тонкий край) 400 г
бульон мясной 400 г
сыр 150 г
масло сливочное 120 г
лук репчатый 1 головка
помидор 1 шт.
зелень петрушки 2 веточки
перец черный молотый
соль

- Спагетти отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, затем заправьте частью масла и перцем.
- Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле.
- Говядину нарежьте соломкой, соедините с луком, жарьте все вместе. После этого добавьте мелко нарезанный помидор, зелень, посолите, поперчите, влейте бульон и тушите на слабом огне до готовности мяса.
- Перед подачей зелень выньте, спагетти выложите на блюдо, сверху уложите мясо вместе с соусом. Отдельно подайте тертый сыр.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Десерт «Банановый восторг» / 319

на 4 порции

бананы 4 шт.
мороженое 200 г

- Бананы запекайте в кожуре 25 минут при 180 °С. Затем часть кожуры удалите так, чтобы получилась «лодочка».
- На тарелку уложите банан, рядом – шарик мороженого. Подавайте десерт сразу.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

119

219

319

Греческий салат с тунцом / 120

на 4 порции

рис длиннозерный 100 г
фасоль консервированная 300 г
тунец консервированный 150 г
лук репчатый 1 головка
перец сладкий зеленый 75 г
маслины без косточек 75 г
яйца вареные 2 шт.
помидоры 3 шт.
сок лимонный 2 ст. ложки
уксус красный винный 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

- Сварите рассыпчатый рис.
- Рыбу измельчите вилкой.
- Сладкий перец и лук нарежьте мелкими кубиками, маслины – колечками. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте фасоль, лимонный сок, уксус, соль, перец, перемешайте, накройте крышкой и выдержите салат в холодильнике 3–4 часа.
- На блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, выложите приготовленный салат, сверху положите яйца и помидоры, нарезанные дольками.

время приготовления 30 минут + настаивание
калорийность ■

Лапша по-креольски / 220

на 6 порций

лапша или вермишель 200 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 3 ст. ложки
помидоры 4 шт.
фасоль стручковая 100 г
сыр твердый 100 г
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
базилик рубленый 1 ст. ложка
перец черный горошком 3–4 шт.
перец красный молотый
соль

- Лук мелко порубите, вместе с черным перцем обжаривайте на масле 5 минут. Добавьте очищенные от кожицы помидоры, фасоль, нарезанную кусочками, зелень петрушки, базилик, посолите, поперчите, готовьте под крышкой 15 минут. Черный перец выньте.
- Влейте немного воды, добавьте лапшу, варите ее 15 минут на среднем огне, помешивая, не накрывая крышкой.
- При подаче посыпьте лапшу тертым сыром.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Десерт творожный / 320

на 2 порции

творог 200 г
сметана 3 ст. ложки
малина 100 г
сахар 2–3 ст. ложки

- Творог взбейте миксером до кремообразной консистенции, добавьте сметану, сахар и взбивайте примерно еще минуту. Положите малину и взбивайте все вместе еще 30–50 секунд.
- При подаче оформите ягодами.

время приготовления 5 минут
калорийность ■■■

120

220

Салат «Старая Рига» / 121

на 4 порции
шпроты 160 г
зеленый горошек консервированный 200 г
огурцы 2 шт.
яйца вареные 2 шт.
рис вареный 2 стакана
майонез 150 г
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка

- Огурцы нарежьте кружочками, яйца – дольками.
- Шпроты нарежьте, оставив часть на оформление.
- Рис смешайте горошком, зеленью и нарезанными шпротами
- В салатник уложите рис, нарезанные огурцы, яйца и полейте майонезом.
- Оформите салат оставшимися шпротами и зеленью.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■■

Вермишель с перцем и колбасой / 221

на 6 порций
вермишель 200 г
перец сладкий желтый 200 г
помидоры 100 г
лук репчатый 1 головка
колбаса копченая 50 г
сыр твердый 100 г
масло растительное 2 ст. ложки
перец жгучий 1 шт.
соль

- Перец нарежьте тонкими полосками, помидоры очистите от кожицы, мякоть нарежьте кубиками.
- Лук мелко порубите, обжарьте на масле без изменения цвета, добавьте сладкий перец, помидоры, нарезанную кубиками колбасу и небольшой стручок жгучего перца. Жарьте все вместе на слабом огне 15 минут, в конце приготовления посолите.
- Воду (2,5 л) доведите до кипения, посолите, положите вермишель и варите ее до готовности. Откиньте вермишель на дуршлаг, дайте воде стечь.
- Лапшу выложите на предварительно нагретое блюдо, сверху уложите жареные овощи с колбасой, посыпьте тертым сыром.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Десертный сыр / 321

на 6 порций
сыр сливочный 500 г
творог 500 г
сливки густые 400 г
сахарная пудра 1 ст. ложка
клубника 20 г
соль

- Творог и сыр протрите через сито, посолите. Влейте сливки и хорошо разотрите.
- Дуршлаг выложите изнутри полотняной салфеткой, осторожно вылейте в него приготовленную смесь и поставьте в холодное место на ночь. Перед подачей выложите сыр на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и оформите клубникой.

время приготовления 20 минут + охлаждение
калорийность ■■■

121

221

321

Салат «Китайский цветок» / 122

на 4 порции
яйца 5 шт.
грибы 400 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 4 ст. ложки
майонез 4 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Лук нарежьте полукольцами, грибы – ломтиками.
- Обжарьте грибы вместе с луком на части масла, посолите, поперчите.
- Яйцо слегка взбейте вилкой, вылейте на раскаленную сковороду, смазанную маслом, и поджарьте «блинчик». Осторожно снимите его со сковороды, переложите на разделочную доску. Таким же образом приготовьте «блинчики» из оставшихся яиц. Полученные «блинчики» нарежьте тонкой лапшой, смешайте с грибами, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

время приготовления 25 минут
калорийность ■

Лазанья с грибами / 222

на 4 порции
пластины лазаньи 350 г
грибы свежие
или замороженные 600 г
помидоры 750 г
сыр тертый 350 г
морковь 2 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 1 зубчик
масло растительное 5 ст. ложек
кинза рубленая 1 ч. ложка
кетчуп 1 ч. ложка
зелень

Для соуса бешамель:
молоко 125 г
мука 30 г
мускатный орех тертый
перец черный молотый
соль

- Лук и чеснок порубите. Помидоры порубите. Морковь нарежьте мелкими кубиками, грибы – ломтиками. 2/3 сыра нарежьте мелкими кубиками, остальной натрите на терке.
- Обжарьте при помешивании лук, чеснок и морковь, добавьте грибы и жарьте еще 5 минут. Положите помидоры, кинзу, кетчуп, соль, перец и тушите 10 минут.
- Лазанью отварите в большом количестве подсоленной воды, не допуская разваривания.
- Для соуса вскипятите молоко, подсушите муку до золотистого оттенка, охладите и разведите частью охлажденного молока. Смешайте с оставшимся молоком, солью, перцем и мускатным орехом. Варите 5 минут.
- В смазанную маслом форму уложите слоями листы лазаньи, овощи с грибами, сыр, поливая соусом. Сверху закройте листами лазаньи, залейте соусом, посыпьте сыром и запекайте 30 минут при 180 °С. Оформите зеленью.

время приготовления 1 час 40 минут
калорийность ■■■

Десерт «Кокосовый рай» / 322

на 4 порции
молоко кокосовое 250 г
желатин 10 г
стружка кокосовая 100 г
клубника 100 г
мороженое 100 г
сахар 3–4 ст. ложки

- Желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды, оставьте до набухания, затем распустите на водяной бане.
- Кокосовое молоко смешайте с желатином, добавьте сахар и кокосовую стружку.
- Полученную смесь разлейте в вазочки, в середину каждой добавьте по кусочку мороженого, вокруг него разложите клубнику. Поставьте десерт в морозильную камеру на 30–40 минут.

время приготовления 30 минут + замораживание
калорийность ■■■

122

222

322

Салат рисовый с мясом / 123

на 2 порции

рис 1/2 стакана
мякоть говядины жареная или вареная 250 г
апельсин 1 шт.
сок лимонный 1 ст. ложка
листья зеленого салата
соль

Для соуса:

яичный желток 1 шт.
горчица и сахар по 1 ч. ложке
уксус 6%-й 1 ч. ложка
масло растительное 1 ст. ложка
сок 1 апельсина
мука кукурузная 1 ст. ложка
соль

- Рис промойте, отварите и откиньте на дуршлаг.
- Говядину нарежьте кубиками.
- Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите прозрачную пленку.
- Подготовленные ингредиенты соедините, посолите и сбрызните лимонным соком.
- Для соуса желток, горчицу и уксус взбейте, постепенно введите масло. Апельсиновый сок смешайте с водой в соотношении 1:2. В полученной апельсиновой воде разведите муку, сахар и соль, вскипятите и сразу влейте, помешивая, в соус.
- Подавайте салат охлажденным, уложив на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, и оформив зеленью.
- Соус подайте отдельно.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

Каннеллони с рыбной начинкой / 223

на 4 порции

каннеллони 250 г
филе морского окуня 600 г
грибы 200 г
лук зеленый 8 перьев
сок и цедра тертая 1/2 лимона
яйца 2 шт.
мускатный орех молотый
сыр адыгейский или брынза 150 г
помидоры 2 шт.
масло сливочное 4 ст. ложки

Для соуса:

мука 1 ст. ложка
молоко 500 г
зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Каннеллони варите до полуготовности в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, заправьте 2 столовыми ложками масла.
- Грибы и зеленый лук мелко порубите и слегка обжарьте на оставшемся масле.
- Филе окуня пропустите через мясорубку, добавьте грибы, зеленый лук, сок и цедру лимона, нарезанный кубиками сыр, яйца, мускатный орех, соль и молотый перец.
- Для соуса муку подсушите без изменения цвета, охладите и разведите теплым молоком. Варите на слабом огне 10 минут, посолите, поперчите, добавьте зелень укропа, перемешайте.
- Каннеллони наполните рыбным фаршем, уложите в смазанную маслом форму, сверху положите кружочки помидоров. Залейте соусом и запекайте 30 минут при 220 °С.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

Фруктовые полоски / 323

на 4 порции

манго 1 шт.
сахар 7 ст. ложек
желатин 1 ст. ложка
яичные белки 2 шт.
корица молотая 1/4 ч. ложки
яблоко 1 шт.

- Желатин замочите в 1 стакане холодной воды, затем распустите на водяной бане.
- Манго очистите и измельчите в блендере, добавьте 2 столовые ложки сахара и перемешайте.
- Яблоко очистите, нарежьте ломтиками и припустите с 2 столовыми ложками сахара. Охладите.
- В форму уложите половину пюре из манго, затем ломтики яблок. Яичные белки взбивайте, добавляя 3 столовые ложки сахара, распущенный желатин и корицу. Массу выложите на яблоки, сверху положите слой оставшегося пюре. Охлаждайте не менее 3 часов.
- Перед подачей выложите из формы и нарежьте полосками.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

123

223

323

Рыбный салат с рисом и шафраном / 124

на 4 порции
филе лемонеллы 400 г
рис 1 стакан
филе анчоусов 3 шт.
бульон мясной 3 стакана
шафран 1/2 ч. ложки
сок лимонный 2 ст. ложки
лук репчатый 1 головка
лимон 1/2 шт.
маслины без косточек 40 г
майонез 2 ст. ложки
сметана 4 ст. ложки
помидоры 4 шт.
лист лавровый 1 шт.
гвоздика 2 бутона
семена фенхеля 1 ч. ложка
каперсы 3 ст. ложки
уксус 3%-й 1 ч. ложка
куркума молотая 1/2 ч. ложки
листья зеленого салата

- Рис сварите, добавив за 10 минут до окончания варки шафран. Затем откиньте на дуршлаг и охладите.
- Лемонеллу нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком, немного посолите и оставьте на 10 минут.
- Бульон доведите до кипения, опустите в него луковицу, лавровый лист, гвоздику, семена фенхеля и нарезанный ломтиками лимон. Проварите на слабом огне 3 минуты, положите рыбу и варите при слабом кипении 10 минут. Рыбу выньте из бульона, обсушите и охладите.
- Помидоры промойте и нарежьте ломтиками.
- Для соуса филе анчоусов порубите вместе с каперсами и маслинами. Майонез, сметану, уксус и куркуму взбейте, соедините с рублеными анчоусами, посолите и перемешайте.
- Подготовленные ингредиенты выложите на листья салата и заправьте соусом.

время приготовления 1 час
калорийность ■

Равиоли с грибами / 224

на 6 порций
яйцо 1 шт.
сыр твердый тертый 100 г
масло сливочное 60 г

Для теста:
мука пшеничная 2–3 стакана
яйца 3 шт.
вода 1/2 стакана
соль

Для начинки:
грибы 400 г
лук репчатый 1 головка
масло сливочное 1 ст. ложка
соль

- Для теста муку просейте, насыпьте горкой, в середине сделайте углубление, влейте в него яйца, подсоленную теплую воду и замесите густое тесто. Оберните его пищевой пленкой и оставьте на час.
- Для начинки грибы и лук нарежьте кубиками, обжарьте на масле, охладите.
- Тесто довольно тонко раскатайте, вырежьте из него квадратики или кружки диаметром 5–6 см. На каждый положите немного начинки. Смажьте края взбитым яйцом и защипните.
- Опустите равиоли в подсоленную кипящую воду, варите 5 минут с момента закипания. Выньте шумовкой, выложите на блюдо, полейте растопленным маслом, посыпьте тертым сыром и оформите зеленью.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■

Фруктовый десерт с марципаном / 324

на 4 порции
виноград 200 г
малина 150 г
масса марципановая 150 г
сливки густые 2 стакана
масло сливочное 100 г
шоколад белый 100 г
яичные желтки 2 шт.
сахар 1/2 стакана
желатин 1 ч. ложка
наливка вишневая 3 ст. ложки
фисташки молотые 50 г
ликер миндальный 1/2 ч. ложки
желе смородиновое 2 ст. ложки

- Для крема масло взбейте с 2 столовыми ложками сахара, добавьте желтки и перемешайте. Введите растопленный на водяной бане шоколад, замоченный и растворенный в подогретой вишневой наливке желатин, 1 стакан взбитых сливок, фисташки.
- Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки.
- Марципановую массу смешайте с оставшимся сахаром, раскатайте между двумя слоями фольги в прямоугольный пласт, затем выложите в выстеленную фольгой форму.
- На марципан, отступив от краев, выложите половину крема, затем – слой винограда и малины и вновь – слой крема. Накройте начинку выступающими краями марципановой массы. Охлаждайте десерт в течение 1 часа.
- Перед подачей выньте из формы, разрежьте десерт на ломтики, выложите на блюдо, оформите желе и сливками, взбитыми с ликером.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■■

Салат из соленой рыбы с овощами / 125

на 4 порции

филе соленой горбуши 500 г
помидоры 4 шт.
авокадо 1 шт.
лук репчатый 1 головка
каперсы 30 г
масло оливковое 4 ст. ложки
лимон 1/2 шт.
перец черный молотый
соль

- Филе без кожи нарежьте кубиками и уложите в салатник.
- Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, мякоть нарежьте кубиками, положите на рыбу, полейте маслом, приправьте солью, перцем и поставьте на 30 минут в холодильник.
- Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку, очистите и нарежьте кубиками. Лук нарежьте колечками. Каперсы отделите от заливки.
- Подготовленные ингредиенты уложите на рыбу и помидоры.
- Перед подачей оформите салат ломтиками лимона и зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Пудинг из рыбы / 225

на 4 порции

рыба 700 г
масло сливочное 40 г
сыр тертый 4 ст. ложки
яйца 4 шт.
сухари панировочные 2 ст. ложки
мускатный орех тертый
перец черный молотый
соль

Для соуса:

масло сливочное 60 г
мука 40 г
молоко 250 г

- Рыбу разделайте на чистое филе, порубите до получения однородной массы (можно пропустить через мясорубку).
- Масло растопите, всыпьте муку, спассеруйте без изменения цвета, слегка охладите, разведите молоком и, помешивая, варите до загустения, охладите.
- Приготовленный соус соедините с яичными желтками, добавьте рыбный фарш и сыр, приправьте солью, перцем, мускатным орехом. Тщательно перемешайте и соедините со взбитыми белками.
- Выложите приготовленную массу в форму для пудинга, смазанную небольшим количеством масла и посыпанную сухарями, и запекайте 30 минут при 230 °С.
- Готовый пудинг выложите на блюдо, разрежьте на порции и полейте растопленным маслом.

время приготовления 1 час
калорийность ■

Кисель из ревеня с клубникой / 325

на 4 порции

ревень 500 г
клубника 500 г
яблоки 2 шт.
сироп малиновый 125 г
вино белое 125 г
сахар 4–5 ст. ложек
ликер апельсиновый 3 ст. ложки
крахмал 1 ст. ложка

- Ревень очистите и нарежьте кусочками по 3–4 см.
- Клубнику разрежьте пополам. Яблоки очистите и нарежьте дольками.
- Вино вскипятите с сиропом, добавьте половину сахара, клубники, ревеня и яблок. Варите на слабом огне 15 минут, затем взбейте миксером до образования пюре.
- Положите в пюре оставшиеся яблоки и ревень, доведите до кипения, влейте тонкой струйкой крахмал, разведенный небольшим количеством воды. Вновь доведите до кипения, добавьте ликер и клубнику.
- Переложите кисель в десертную вазу, посыпьте оставшимся сахаром, оформите ломтиками клубники и листиками мяты, охладите.
- К киселю подайте жидкие сливки.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■

125

225

325

Креветочный салат / 126

на 4 порции
креветки отварные 450 г
дольки апельсиновые консервированные 180 г
лук репчатый красный 35 г
миндаль жареный 20 г
сок лимонный 1 ст. ложка
мед 2 ст. ложки
семена кунжута жареные 1 ч. ложка
имбирь молотый 2 ч. ложки
листья зеленого салата 8 шт.

- Креветок, апельсиновые дольки, лук, нарезанный кольцами, рубленый миндаль, сок лимона, семена кунжута, имбирь и мед соедините и перемешайте.
- При подаче салат уложите на листья салата и оформите гвоздикой.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Кеджери из рыбы / 226

на 2 порции
окунь морской 200 г
рис 1/2 стакана
яйцо вареное 1 шт.
масло топленое 2 ст. ложки
соус карри 1/2 стакана
сок лимонный 1 ст. ложка
соль

- Обработанную рыбу сварите в небольшом количестве воды, затем удалите кожу и кости, мякоть разомните вилкой.
- Рис сварите и откиньте на дуршлаг.
- Яйцо мелко порубите.
- Подготовленные ингредиенты соедините, обжарьте на масле, приправьте солью и лимонным соком.
- Подавайте блюдо горячим, оформив зеленью. Отдельно в соуснике подайте соус карри.

время приготовления 55 минут
калорийность ■

Кисель вишневый с творожным кремом / 326

на 4–6 порций
вишня 1 кг
вино белое сухое 250 г
сахар 3 ст. ложки
цедра 2 лимонов
крахмал 2 ст. ложки

Для крема:
творог нежирный 500 г
желатин 15 г
яйца 3 шт.
сахар 3 ст. ложки
сливки густые 500 г
ваниль 1 стручок
цедра лимона тертая 1 ч. ложка
сок лимонный 3 ст. ложки
соль 1 щепотка

- У вишни удалите косточки, соберите выделившийся сок.
- Смешайте вишню с соком, вином, сахаром и кусочками цедры, доведите до кипения, откиньте на дуршлаг, цедру удалите. Крахмал разведите небольшим количеством охлажденного сиропа, тонкой струйкой влейте в оставшийся кипящий сироп и, помешивая, доведите до кипения. Добавьте вишню, перемешайте и охладите.
- Для крема желатин залейте холодной водой и оставьте для набухания, затем распустите на водяной бане.
- Яичные желтки разотрите с солью и половиной сахара. Белки взбейте с сахаром. Сливки взбейте.
- Смешайте творог с желтками, мякотью ванили, лимонными цедрой и соком, влейте распущенный желатин, затем подмешайте взбитые белки и сливки.
- В большой стеклянный салатник уложите слоями вишневый кисель и творожную массу. Охлаждайте не менее 1 часа.

время приготовления 55 минут + охлаждение
калорийность ■■■

126

226

326

Салат «Морская пучина» / 127

на 4 порции
капуста морская 250 г
кальмары консервированные 250 г
яйца вареные 3 шт.
майонез 100 г

- Яйца порубите, добавьте капусту, кальмаров, нарезанных ломтиками, майонез и перемешайте.
- При подаче оформите салат зеленью.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■

Скумбрия с апельсинами / 227

на 4 порции
скумбрия 4 шт.
апельсины 4 шт.
масло растительное 4 ст. ложки
корень имбиря 2 см
зелень петрушки 1 пучок
перец черный молотый
соль

- Обработанную рыбу посолите, поперчите внутри и снаружи.
- Корень имбиря нарежьте тонкими ломтиками.
- Апельсины очистите от кожуры и белых волокон, дольки вырежьте из мембран. В брюшко рыбы вложите половину долек апельсинов, имбирь и зелень. Смажьте рыбу маслом, жарьте 7–8 минут с каждой стороны на смазанной маслом решетке.
- Подавайте рыбу с оставшимися апельсинами и зеленью.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Желе кофейно-молочное / 327

на 4 порции
кофе молотый 2 ст. ложки
вода 1 стакан
молоко 1 стакан
сахар 3 ст. ложки
желатин 20 г
ванилин на кончике ножа

- Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания. Лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.
- Для молочного желе молоко соедините с половиной сахара, доведите смесь до кипения, добавив ванилин. Молоко охладите, введите половину подготовленного желатина, охладите смесь до комнатной температуры.
- Для кофейного желе сварите кофе, процедите его, добавьте сахар и желатин. Смесь охладите до комнатной температуры.
- В формочки налейте слой молочного желе, охладите до застудневания, затем слой кофейного желе, охладите. Операцию повторите, чтобы получилось несколько слоев молочного и кофейного желе.
- Перед подачей формочки на несколько секунд опустите в горячую воду, затем, перевернув, выложите желе на блюдо. Оформите цедрой лимона.

время приготовления 1 час 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

127

227

327

Салат «Ришелье» / 128

на 4 порции

рис длиннозерный 60 г
мидии консервированные 200 г
маслины без косточек 50 г
оливки без косточек 50 г
лук репчатый 2 головки
сметана 80 г
соус хрен 1 ст. ложка
зелень укропа рубленая 2 ст. ложки

- Рис отварите, охладите.
- Маслины и оливки нарежьте колечками, лук – мелкими кубиками.
- Мидий соедините с рисом, маслинами, оливками и луком.
- Для соуса сметану смешайте с хреном и зеленью.
- При подаче выложите салат на блюдо, полейте приготовленным соусом, оформите мидиями.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Палтус, тушенный с фенхелем / 228

на 4 порции

филе палтуса 800 г
фенхель 2 головки
сок 1 лимона
масло сливочное 1 ст. ложка
масло оливковое 2 ст. ложки
помидор 1 шт.
сок апельсиновый 2 ст. ложки
гранат 1 шт.
аперитив анисовый 1 ст. ложка
перец кайенский на кончике ножа
сметана 2 стакана
перец черный молотый
соль

- Филе палтуса обсушите, нарежьте порционными кусками, посыпьте солью, сбрызните лимонным соком и оставьте на 10 минут для маринования.
- Головки фенхеля очистите, разрежьте сначала пополам, а затем нарежьте поперек тонкими ломтиками.
- Помидор ошпарьте, очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Фенхель жарьте 3 минуты на сливочном и оливковом масле, добавьте помидор, сверху положите в один слой куски палтуса, посыпьте их черным перцем, полейте аперитивом и апельсиновым соком, накройте крышкой и тушите 20 минут.
- Для соуса половину полученного при тушении рыбы бульона соедините со сметаной, солью, кайенским перцем.
- Подавайте рыбу с овощами на подогретом блюде, полив приготовленным соусом, оформив зернами граната и зеленью.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Рисовое желе / 328

на 4 порции

рис вареный рассыпчатый 500 г
сливки густые 2 стакана
сахарная пудра 1/2 стакана
желатин 1 ч. ложка
сахар ванильный 1/2 ч. ложки
виноград 100 г
стружка кокосовая 2 ст. ложки

- Сливки взбейте, добавьте сахарную пудру и предварительно распущенный желатин. Полученную массу смешайте с рисом и ванильным сахаром.
- Разложите желе в креманки, оформите виноградом и посыпьте кокосовой стружкой. Подавайте охлажденным.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

128

228

328

Салат «Цезарь» с беконом / 129

на 4 порции
бекон 200 г
салат зеленый 1 кочан
чеснок 1–2 зубчика
масло оливковое 4 ст. ложки
батон багет без корок 3 ломтика
сок лимонный 1 ч. ложка
соус вустерширский 1/2 ч. ложки
сметана 1 ст. ложка
сыр пармезан 100 г

- Для крутонов батон нарежьте кубиками размером 1×1 см. Чеснок измельчите, залейте столовой ложкой масла, оставьте на 10 минут. Затем чеснок выньте, кубики хлеба с помощью кулинарной кисточки сбрызните чесночным маслом, уложите на противень и подсушите в духовке при 180 °С до золотистого цвета.
- Бекон нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте на слабом огне до слегка золотистого цвета, охладите.
- Кочан салата разберите на листья, крупными выстелите блюдо, остальные нарежьте.
- Для заправки оставшееся оливковое масло смешайте с лимонным соком, сметаной и вустерширским соусом.
- Салатные листья полейте приготовленной заправкой, выложите на них бекон, затем – нарезанные листья салата и крутоны. Сыр нарежьте очень тонкими пластинками и выложите на крутоны.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

Стейки из семги / 229

на 6 порций
семга 1,2 кг
лимон 2 шт.
приправа для рыбы 2 ст. ложки
соль

- Семгу нарежьте порционными кусками, уложите в стеклянную или эмалированную посуду, посолите, посыпьте приправой, залейте свежевыжатым лимонным соком, перемешайте и выдержите полчаса. Выложите маринованную рыбу на решетку и запекайте над углями до готовности.
- При подаче оформите лимоном и зеленью.

время приготовления 20 минут + маринование
калорийность ■

Крем с ликером / 329

на 4 порции
фрукты 400 г
безе 100 г
сметана 100 г
сахар 3 ст. ложки
орехи грецкие 40 г
ликер 4 ст. ложки
ванилин

- Сметану взбейте с сахаром и охладите.
- Фрукты и орехи запеките, охладите и пропустите вместе с безе через мясорубку.
- Соедините фруктово-ореховую смесь со сметаной, добавьте ванилин и перемешайте до получения однородной массы.
- Крем уложите в бокалы и залейте ликером.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

129

229

329

САЛАТ «МЕКСИКА» / 130

на 6 порций
филе куриное жареное 300 г
помидоры 3 шт.
рис вареный 100 г
фасоль консервированная 100 г
кукуруза консервированная 100 г
зелень 1 пучок
майонез 250 г

- Филе нарежьте кубиками, помидоры – дольками, зелень порубите. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте кукурузу, фасоль и рис, перемешайте.
- При подаче заправьте салат майонезом и выложите на блюдо.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

РЫБА С ЦИТРУСОВЫМИ / 230

на 4 порции
филе рыбы 4 шт. (по 175 г)
цуккини 2 шт.
морковь 2 шт.
апельсин 4 ломтика
лимон 4 ломтика
корень имбиря 4 см
вино белое сухое 4 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Морковь и кабачки нарежьте тонкими полосками или кружочками, разложите на 4 листа фольги, смазанных маслом. На каждый уложите по филе, полейте вином, посолите, поперчите, посыпьте их тертым имбирем, сверху положите по ломтику апельсина и лимона, веточке кинзы или петрушки.
- Фольгу заверните так, чтобы получились «мешочки». Поместите их на 25 минут в духовку, разогретую до 190 °С.
- При подаче «мешочки» разверните.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

КРЕМ «ВАЛЕНСИЯ» / 330

на 4 порции
яйца 6 шт.
сахар 250 г
апельсины 6 шт.
лимоны 2 шт.
желатин 60 г

- Яичные желтки разотрите добела с сахаром, добавьте апельсиновый и лимонный сок, предварительно замоченный в холодной воде и распущенный желатин. Смесь взбивайте до загустения, затем введите, помешивая, взбитые в крепкую пену белки.
- Форму ополосните холодной водой, выложите в нее крем и поставьте в холодильник для желирования.
- При подаче выложите крем из формы, оформите дольками апельсина.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

130

230

330

Салат из жареной свинины / 131

на 4 порции

мякоть свинины 200 г
помидоры 2 шт.
капуста цветная 150 г
масло растительное 2 ст. ложки
соус соевый 1–2 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
имбирь молотый 1/2 ч. ложки
соль

- Свинину нарежьте соломкой, обжарьте на масле до готовности, обсушите и посолите.
- Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде.
- Помидоры нарежьте ломтиками.
- Подготовленные ингредиенты соедините с заправкой, приготовленной из соевого соуса, имбиря, мелко рубленного чеснока и соли.
- Готовый салат выложите на блюдо и оформите зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

Рыба по-французски / 231

на 8 порций

филе рыбы 500 г
грибы 500 г
сметана 1 стакан
мука пшеничная 1 ст. ложка
сок лимонный 2 ч. ложки
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и уложите в форму для запекания, смазанную маслом.
- Грибы и лук нарежьте, обжарьте на масле на сковороде или уложите в посуду для микроволновой печи, добавив масло, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь на 4 минуты при мощности 800 Вт.
- Сметану смешайте с мукой, посолите, поперчите, добавьте грибы, прогрейте (в микроволновой печи – 1 минуту при той же мощности).
- Грибную смесь выложите на рыбу, поставьте в духовку на 20 минут при 200 °С или в микроволновую печь на 5–6 минут при мощности 800 Вт.
- При подаче посыпьте рыбу рубленой зеленью, гарнируйте овощами.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Крем английский / 331

на 2 порции

молоко 300 г
сахар 2 ст. ложки
яичные желтки 3 шт.
варенье 30 г
желатин 12 г
вода для желатина 60 г

- Молоко вскипятите с сахаром. Яичные желтки взбейте и, при непрерывном помешивании, введите в горячее молоко, затем влейте предварительно замоченный и растворенный желатин, варите, помешивая, на водяной бане до загустения.
- Готовый крем разлейте в вазочки, охладите и оформите ягодами из варенья.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■

131

231

331

Салат овощной с мясом и макаронами / 132

на 4 порции

макаронные изделия 250 г
мякоть жареной телятины или нежирной свинины 250 г
грибы маринованные 250 г
помидоры 300 г
огурцы 150 г
лук репчатый 20 г
масло растительное 100 г
лук-порей 20 г
лимон 1 шт.
перец черный молотый
соль

- Макаронные изделия отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте холодной кипяченой водой.
- Мясо, репчатый лук и помидоры нарежьте кубиками, огурцы и грибы – ломтиками. Ингредиенты соедините с отварными макаронами и перемешайте.
- Для соуса масло взбейте с лимонным соком, молотым перцем и солью.
- Салат заправьте соусом, перемешайте и выдержите 30 минут.
- При подаче посыпьте нарезанным луком-пореем.

время приготовления 40 минут + настаивание
калорийность ■■■

Саламис / 232

на 4 порции

филе рыбное 600 г
сок лимонный 2 ст. ложки
масло растительное 1 ст. ложка
лук репчатый 1 головка
вино белое 1/4 стакана
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
огурец 1 шт.
помидоры 4 шт.
перец сладкий 2 шт.
чеснок 1 зубчик
перец черный молотый
соль

- Филе рыбы сбрызните лимонным соком и посолите.
- Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на части масла, затем положите рыбу, зелень, влейте вино и тушите 10–15 минут.
- Сладкий перец нарежьте тонкими колечками и обжарьте на оставшемся масле. Через 10 минут добавьте огурец, очищенный от кожицы и нарезанный дольками, еще через 5 минут – половинки помидоров. Посолите и поперчите.
- Тушеные овощи выложите на рыбу и тушите все вместе еще 5 минут.
- При подаче рыбу вместе с овощами уложите на блюдо и гарнируйте отварным картофелем.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Крем банановый / 332

на 2 порции

бананы 200 г
яйца 2 шт.
молоко 250 г
цедра 1/2 лимона
желатин 6 г
изюм без косточек 25 г
сахар 1 ч. ложка

- Яйца взбейте и влейте их в подслащенное молоко. Добавьте нарезанные кубиками бананы, тертую цедру, изюм, предварительно замоченный желатин. Смесь варите на водяной бане до загустения. Крем разлейте в формочки и охладите.
- Перед подачей крем выложите из формочек и оформите цедрой лимона.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

132

232

332

Салат из макарон с ветчиной / 133

на 4 порции
макаронные изделия («перья», «бантики» и др.) 250 г
ветчина 200 г
паста томатная 2 ст. ложки
майонез 150 г
оливки без косточек 3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг и охладите.
- Томатную пасту взбейте с майонезом и перцем, полученной заправкой полейте макароны и перемешайте.
- Заправленные макароны выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанной ветчиной. Оформите оливками и зеленью.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

Рыба в горшочках / 233

на 4 порции
филе рыбы 500 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 1 ст. ложка
картофель 3 шт.
соус томатный 1–2 ст. ложки
огурцы соленые 2 шт.
сливки 2–3 ст. ложки
перец красный молотый
соль

- Лук мелко порубите, обжарьте на масле, уложите в горшочки, добавьте картофель, нарезанный дольками, поперчите, влейте немного воды. Поместите горшочки в духовку и готовьте овощи 15 минут.
- Влейте еще немного воды, добавьте томатный соус, нарезанные ломтиками огурцы и филе рыбы. Влейте сливки, посолите, тушите под крышкой до готовности.
- При подаче посыпьте рубленым зеленым луком.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Марципановый крем с ягодами / 333

на 4 порции
масса марципановая 200 г
смесь ягодная замороженная 300 г
желатин 2 ч. ложки
сок банановый 200 г
сливки густые 1/2 стакана
яйца 3 шт.
сахар 2 ст. ложки
ликер 2 ст. ложки
сахар ванильный 1 ст. ложка

- Ягоды разморозьте.
- Желатин замочите в 4 столовых ложках холодной кипяченой воды на 30 минут, затем распустите на слабом огне и смешайте с банановым соком.
- Яичные желтки отделите от белков и взбейте с сахаром в пену. Добавьте мелко нарезанную марципановую массу, 1 столовую ложку ликера и перемешайте до получения однородного крема. Влейте смесь желатина с банановым соком, снова перемешайте и охладите.
- Когда крем начнет застывать, поочередно подмешайте к нему взбитые по отдельности яичные белки, снова охладите.
- Ягоды соедините с ванильным сахаром и оставшимся ликером, разложите в бокалы, залейте приготовленным кремом, охладите.

время приготовления 55 минут + охлаждение
калорийность ■■■

133

233

333

Салат из курицы с овощами / 134

на 4 порции
филе куриное 400 г
перец чили красный 1 стручок
имбирь молотый 1/2 ч. ложки
чеснок 1 зубчик
кинза рубленая 2 ст. ложки
сахар 1 ч. ложка
соль 1/2 ч. ложки
уксус винный 1 ст. ложка
масло растительное 4 ст. ложки
капуста белокочанная 150 г
морковь 1 шт.
огурцы маринованные 1–2 шт.
лук репчатый 1 головка

- Филе нарежьте ломтиками.
- Для маринада перец и чеснок мелко порубите, смешайте с кинзой, имбирем, уксусом, 2 столовыми ложками масла, сахаром и солью.
- Залейте филе приготовленным маринадом и оставьте на 1 час, затем обжарьте на оставшемся масле до образования румяной корочки.
- Капусту, морковь и огурцы нарежьте соломкой, лук – кольцами.
- Перед подачей уложите овощи слоями (капуста, морковь, огурцы, лук), сверху поместите филе. Оформите салат зеленью.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■

Рыба, запеченная в фольге / 234

на 4 порции
рыба 2–4 шт.
грибы 100 г
помидоры 2 шт.
перец сладкий 1 шт.
масло сливочное
или майонез 1 ст. ложка
сок лимонный 1 ч. ложка
приправа для рыбы 1 ч. ложка
соль

- Грибы и перец нашинкуйте соломкой, соедините с нарезанными дольками помидорами.
- Рыбу сбрызните лимонным соком, посолите, посыпьте приправой. Часть овощей и грибов уложите на фольгу, смазанную маслом, сверху положите рыбу. В брюшко рыбы вложите оставшиеся овощи и грибы, масло или майонез.
- Заверните рыбу и овощи в фольгу, запекайте до готовности.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Кокада / 334

на 10 порций
сахар 200 г
кокосовая стружка 200 г
молоко 760 г
яйца 4 шт.
шерри полусухое 50 г
сливки густые 250 г
миндаль рубленый 4 ст. ложки
ванилин на кончике ножа
соль

- Сахар, кокосовую стружку, соль и молоко соедините и варите 30–35 минут, периодически помешивая, до консистенции густого сиропа, слегка охладите.
- Яйца взбейте и, постепенно добавляя кокосовую смесь, перемешайте. Добавьте ванилин, шерри и варите до загустения, непрерывно помешивая. Охладите.
- Разлейте крем в бокалы, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 12 часов.
- При подаче оформите крем взбитыми сливками и посыпьте обжаренным миндалем.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

134

234

334

Салат из шампиньонов с голубым сыром / 135

на 4 порции

шампиньоны 450 г
сыр голубой 150 г
сельдерей черешковый 3 стебля
груши 2 шт.
сок тропических фруктов 150 г
масло оливковое 3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Для соуса сок смешайте с маслом, перцем и солью.
- Мелкие грибы разрежьте пополам, более крупные нарежьте тонкими ломтиками, залейте приготовленным соусом, выдержите 20–30 минут.
- Сельдерей нарежьте кусочками, сыр – кубиками.
- Груши, очистив от кожицы, нарежьте дольками.
- Грибы вместе с соусом соедините с сельдереем, грушами и сыром. Салат выложите в салатник, оформите листьями сельдерея.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Рыба по-канадски / 235

на 6 порций

филе рыбы 800 г
лук репчатый 1 головка
сливки 1 стакан
масло растительное 2–3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Рыбу нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, уложите на противень, смазанный маслом. Лук нарежьте мелкими кубиками, посыпьте им рыбу, залейте ее сливками, накройте фольгой противень и запекайте рыбу 25–30 минут при 180 °С. Затем фольгу снимите и запекайте еще 5 минут (можно поставить под гриль на 2 минуты).
- При подаче гарнируйте рыбу отварным картофелем.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Крем шоколадно-ореховый / 335

на 6 порций

молоко 500 г
какао-порошок 4 ст. ложки
сахар 1 1/2 стакана
мука пшеничная 4 ст. ложки
масло сливочное 150 г
орехи рубленые 100 г

- Все указанные ингредиенты перемешайте, чтобы не было комочков. На слабом огне, помешивая, доведите смесь до кипения, варите 7 минут. Готовый крем охладите.
- При подаче выложите крем в вазочки, посыпьте сахарной пудрой.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

135

235

335

Сырный салат с орехами / 136

на 4 порции
сыр твердый 250 г
яйца вареные 2–3 шт.
чеснок 2–3 зубчика
орехи 1/2 стакана
майонез 100 г

- Орехи измельчите и обжарьте.
- Сыр и яйца натрите на крупной терке, соедините. Добавьте измельченный чеснок, орехи, майонез, перемешайте.
- Перед подачей оформите салат зеленью укропа.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

Кальмары с базиликом / 236

на 2 порции
кальмары консервированные 200 г
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
базилик 100 г
масло растительное 1 ст. ложка
сливки густые 150 г
сыр твердый тертый 50 г

- Лук, чеснок и половину базилика мелко нарежьте, слегка обжарьте на масле, добавьте кальмаров, предварительно слив рассол, жарьте их до золотистого цвета. Влейте сливки, варите 1–2 минуты.
- Готовых кальмаров выложите на блюдо, посыпьте тертым сыром и рубленым базиликом.
- Гарнируйте рассыпчатым рисом.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Крем шоколадный со сливками / 336

на 4 порции
молоко или сливки 200 г
сахар 100 г
яичные желтки 3 шт.
крахмал 1 ч. ложка
шоколад 50 г
сливки густые 80 г

- Яичные желтки взбейте с сахаром, добавив в конце приготовления крахмал и измельченный шоколад. Затем, продолжая взбивать, влейте молоко.
- Массу, помешивая, прогрейте на водяной бане до загустения и охладите.
- При подаче крем оформите взбитыми сливками.

время приготовления 1 час
калорийность ■■■

136

236

336

Меживо из баклажанов / 137

на 6 порций

баклажаны 1 кг
масло растительное 1 стакан
помидоры 3 шт.
лук репчатый 1 головка
уксус 3%-й 1 ст. ложка
сахар 2 ст. ложки
вода 300 г
лавровый лист
перец черный молотый
соль

- Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и отставьте на 15 минут. Затем обсушите и обжарьте на половине масла до образования румяной корочки.
- Лук и помидоры нарежьте кружочками и обжарьте на оставшемся масле. Ингредиенты соедините, залейте водой, посолите, поперчите, добавьте уксус, сахар, лавровый лист и тушите 20 минут. Охладите.
- При подаче выложите в салатник и посыпьте зеленью.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Креветки по-средиземноморски / 237

на 4 порции

креветки крупные очищенные 24 шт.
помидоры черри 4–6 шт.
масло оливковое 1 ч. ложка
брынза 40–50 г
базилик 10 листиков
чеснок 1 зубчик
вино белое 1/4 стакана

- Чеснок измельчите, слегка обжарьте на разогретом масле, добавьте креветок и помидоры.
- Обжаривайте креветок по 2–3 минуты с каждой стороны, влейте вино, положите раскрошенную брынзу и мелко нарезанный базилик, перемешайте. Тушите 1–2 минуты и сразу подавайте.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

Крем-брюле с карамелью / 337

на 6 порций

молоко 900 г
палочка корицы 5 см
лимон 1/2 шт.
яичные желтки 6 шт.
сахар 225 г
мука пшеничная 2 ст. ложки
ванилин на кончике ножа

- С лимона срежьте цедру в виде широкой стружки.
- Молоко (700 г) доведите до кипения, добавьте корицу, лимонную цедру и ванилин, варите смесь на слабом огне 5 минут.
- Яичные желтки взбейте с половиной оставшегося молока, вторую половину молока смешайте с мукой.
- Молоко с пряностями перелейте в другую посуду, интенсивно помешивая, влейте яичную и мучную смесь, затем всыпьте 100 г сахара. Прогревайте крем на слабом огне, постоянно помешивая, пока он не загустеет.
- Готовый крем разлейте в вазочки и охлаждайте час при комнатной температуре.
- Для карамели оставшийся сахар, помешивая, растопите на слабом огне, варите 5 минут, пока он не приобретет золотистый цвет. Разлейте карамель по вазочкам поверх крема и оставьте на 5 минут, чтобы она затвердела.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

137

237

337

Огурцы по-датски / 138

на 4 порции

огурцы 2 шт.
филе отварной семги 100 г
филе маринованной семги 70 г
яйцо вареное 1 шт.
масло сливочное 1 ст. ложка
сливки густые 1 ст. ложка
корень хрена тертый 1 ст. ложка
уксус 3%-й 1 ч. ложка
соль

- Филе отварной семги измельчите, разотрите с маслом, добавьте сливки и перемешайте.
- Филе маринованной семги и яйцо мелко порубите, соедините с приготовленным пюре, уксусом, хреном, посолите и перемешайте.
- Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину, нафаршируйте рыбным пюре и оформите базиликом.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Креветки на шпажках / 238

на 6 порций

креветки крупные 24 шт.
вино белое сухое 2 стакана
масло растительное 2 ст. ложки
зелень петрушки рубленая 3 ст. ложки
соус табаско 2 капли
сок 1 лимона
соль

- Деревянные шпажки замочите в воде на 20 минут.
- Креветок очистите, оставив нетронутыми хвосты.
- Для маринада смешайте масло с вином, зеленью, лимонным соком, солью и соусом табаско.
- Положите креветок в маринад на 1–2 часа.
- Подготовленных креветок нанижите на деревянные шпажки и жарьте на решетке 6–8 минут.
- Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки.

время приготовления 30 минут + маринование
калорийность ■

Бланманже / 338

на 6 порций

молоко 1 л
вода 300 г
какао-порошок 1 ст. ложка
сахар 200 г
желатин 50 г
сливки густые 200 г

- Желатин замочите в 150 г холодной кипяченой воды и оставьте для набухания.
- Какао-порошок соедините с сахаром и, понемногу вливая оставшуюся воду, перемешайте. В полученную массу, непрерывно помешивая, влейте кипящее молоко. Слегка охладив, добавьте набухший желатин и доведите до кипения, но не кипятите. Приготовленную смесь процедите, разлейте в формы и охладите.
- Остывшее бланманже выложите на тарелки и оформите взбитыми сливками.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

138

238

338

Помидоры по-франкфуртски / 139

на 4 порции
помидоры 600 г
сосиски подкопченные 300 г
майонез 120 г
горчица 2 ст. ложки
листья зеленого салата 4 шт.
соль

- Помидоры разрежьте пополам, частично удаляя мякоть (ее можно использовать в суп или соус). Слегка посолите.
- Сосиски, удалив пленку, сварите, охладите и нарежьте кубиками. Заправьте майонезом, смешанным с горчицей, и заполните приготовленной начинкой половинки помидоров.
- Подавайте нафаршированные помидоры на листьях зеленого салата.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■

Морской коктейль пряный / 239

на 4 порции
морской коктейль 350–400 г
лук репчатый 1 головка
чеснок 1 зубчик
паприка молотая 1 ч. ложка
зелень укропа 4–5 веточек
уксус бальзамический 3–4 ст. ложки
масло оливковое 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Морепродукты отварите в подсоленной воде, охладите.
- Лук крупно нарежьте, обжарьте до прозрачности. Добавьте чеснок, пропущенный через пресс, бальзамический уксус, паприку и тушите 3–4 минуты.
- Смешайте морепродукты с луковой массой, добавьте рубленую зелень укропа, посолите, поперчите.
- При подаче выложите коктейль на блюдо, посыпьте рубленой зеленью.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

Мусс из белого шоколада / 339

на 8 порций
сливки 1 л
сахар 100 г
шоколад белый 300 г
ликер апельсиновый 1 ст. ложка
желатин 30 г

Для малинового соуса:
малина 200 г
сахар 3 ст. ложки
сок лимонный 1 ст. ложка

- Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды, выдержите до набухания, затем лишнюю воду слейте. Взбейте 400 г сливок с сахаром. Оставшиеся сливки нагрейте, положите наломанный кусочками шоколад и растопите его.
- Ликер смешайте с 2 столовыми ложками воды, добавьте смесь к желатину, затем влейте в растопленный шоколад, перемешайте, охладите. Смесь смешайте со взбитыми сливками, разлейте в формочки и охлаждайте до застудневания.
- Для соуса малину смешайте с сахаром и лимонным соком, нагрейте до растворения сахара и варите на слабом огне 2 минуты. Соус охладите.
- При подаче выложите желе из формочек, опустив их на несколько секунд в горячую воду. Оформите желе малиновым соусом.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

Паштет из фасоли / 140

на 4 порции
фасоль 200 г
масло растительное 2 ст. ложки
лук репчатый 1 головка
уксус 3%-й 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль

- Фасоль замочите в холодной воде на 6–8 часов, затем отварите до готовности, откиньте на дуршлаг. Готовую фасоль протрите.
- Лук мелко нарежьте, спассеруйте на масле, охладите.
- Соедините пюре из фасоли, лук, соль, уксус, перец, перемешайте. Из полученной массы сформуйте рулет и охладите.
- При подаче нарежьте по 2–3 кусочка на порцию.

время приготовления 40 минут + замачивание и охлаждение
калорийность ■

Бифштекс с бананами / 240

на 6 порций
мякоть говядины (вырезка) 900 г
яйцо 1 шт.
яичный желток 1 шт.
лук репчатый 1 головка
бананы 2 шт.
сливки 3–4 ст. ложки
мука пшеничная 1–2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
соус хрен 2 ст. ложки
сухари панировочные 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Говядину нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, посолите, поперчите по вкусу и жарьте с двух сторон на части масла до готовности вместе с мелко нарезанным луком. Выложите на блюдо. В сковороду влейте четверть стакана воды, доведите до кипения. Образовавшийся сочок процедите.
- Для соуса сливки смешайте с хреном и яичным желтком, влейте мясной сочок, посолите, поперчите. Полейте бифштексы приготовленным соусом.
- Бананы разрежьте вдоль пополам, посолите, поперчите, запанируйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, затем – в панировочные сухари и обжаривайте на оставшемся масле. Выложите на тарелку вместе с бифштексами и оформите зеленью.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Мусс из манго с ягодным соусом / 340

на 4 порции
манго 2 шт.
яичные белки 3 шт.
сахар 150 г
сливки густые 150–200 г
ликер апельсиновый 1 ст. ложка
ягоды (малина, голубика, ежевика) по 300 г
сахар ванильный 1 ч. ложка
сок лимонный 1 ч. ложка
сахарная пудра 1 ст. ложка

- Манго очистите, удалите косточки, мякоть протрите.
- Яичные белки взбейте с сахаром в устойчивую пену. Сливки взбейте, осторожно смешайте с белками и пюре из манго, добавьте ликер. Выложите приготовленный мусс в охлажденную десертную вазу и поставьте в холодильник.
- Ягоды протрите через сито, смешайте с ванильным сахаром и лимонным соком. Поставьте ягодное пюре в холодильник.
- Перед подачей посыпьте десертные тарелки сахарной пудрой, сверху с помощью двух горячих ложек выложите мусс, придавая ему удлиненную форму, подлейте ягодное пюре. Оформите листиками мелиссы или мяты и ягодами.

время приготовления 20 минут + охлаждение
калорийность ■■■

140

240

340

Паштет из тунца / 141

на 2 порции

тунец консервированный 100 г
сырок плавленый 100 г
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
бульон креветочный 1 стакан
желатин 1 ст. ложка
сок свекольный или морковный 3 капли
соус табаско несколько капель

- Желатин замочите в бульоне, затем распустите на водяной бане.
- Рыбу отделите от заливки.
- Все ингредиенты соедините и взбейте в кухонном комбайне до получения однородной массы.
- Приготовленную массу положите в форму и поместите в холодильник до полного застудневания.
- Перед подачей форму опустите на несколько секунд в горячую воду и выложите содержимое на блюдо.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■

Фаршированный антрекот по-австрийски / 241

на 4 порции

мякоть говядины (толстый край) 600 г
бекон 400 г
картофель 400 г
яйца вареные 8 шт.
сметана 400 г
лук репчатый 4 головки
масло сливочное 200 г
вино белое 2 стакана
мука пшеничная 2 ст. ложки
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
мускатный орех молотый 1/4 ч. ложки
перец черный молотый
соль

- Мясо разрежьте на 4 части, отбейте, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на части масла.
- Картофель сварите, нарежьте мелкими кубиками, смешайте с мелко нарезанным беконом, приправьте солью, перцем, мускатным орехом, добавьте зелень, рубленые яйца и сметану. Выложите эту смесь на антрекоты, сверните их пополам и закрепите деревянными шпажками.
- Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле. Сверху положите антрекоты, залейте вином, накройте крышкой и прогревайте 3–5 минут. Соус процедите. При подаче полейте им антрекоты.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Мусс из мака / 341

на 4 порции

мак 4 ст. ложки
сахарная пудра 3 ст. ложки
сливки густые 400 г
цедра апельсиновая тертая 1 ст. ложка
изюм без косточек 40 г
желатин 20 г
вода 300 г

- Мак замочите в горячей воде на 20–30 минут, откиньте на сито и пропустите через мясорубку с частой решеткой.
- Желатин залейте холодной кипяченой водой (1:5) для набухания, затем распустите на водяной бане.
- Сливки взбейте. В конце взбивания добавьте сахарную пудру, затем изюм, мак, цедру и распущенный желатин. Мусс разлейте в формочки и охладите.
- Готовый мусс переложите в порционную посуду.

время приготовления 30 минут + замачивание и охлаждение
калорийность ■■■

141

241

341

Мхали / 142

на 4 порции

овощи (свекла, картофель, или капуста, или перец сладкий, или шпинат) 500 г

Для соуса сацибели:

орехи грецкие рубленые 1/2 стакана
чеснок 3 зубчика
уксус винный 1 ст. ложка
или сок гранатовый 4 ст. ложки
кинза, зелень петрушки, укропа рубленая по 2 ст. ложки
перец красный молотый 1/4 ст. ложки
хмели-сунели 1/3 ч. ложки
соль

- Овощи отварите, охладите, нарежьте ломтиками и перемешайте с соусом.
- В мхали из свеклы можно добавить нашинкованный репчатый лук.
- Для соуса сацибели ядра орехов истолките с чесноком, соедините с зеленью, винным уксусом или гранатовым соком, перцем, хмели-сунели и солью.
- При подаче мхали выложите в салатник и оформите зеленью.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■

Филе миньон / 242

на 4 порции

мякоть говядины (толстый край) 600 г
бекон 200 г
масло сливочное 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Говядину разрежьте на 4 порционных куска, слегка отбейте. Бекон нарежьте тонкими ломтиками.
- Каждый кусок мяса посолите, поперчите, оберните ломтиками бекона и скрепите деревянными шпажками.
- Смажьте миньоны маслом и жарьте на решетке по 7 минут с каждой стороны.
- Перед подачей шпажки удалите, гарнируйте миньоны зеленью и свежими овощами.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Мусс по-румынски / 342

на 4 порции

яичные белки 8 шт.
сахар 120 г
абрикосы 240 г

- Абрикосы без косточек припустите до мягкости. Затем протрите через сито, охладите, добавьте сахар и яичные белки и охладите.
- Охлажденную массу взбейте до консистенции устойчивой пены, выложите в креманки и вновь охладите.
- Перед подачей оформите мусс абрикосами.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

142

242

342

Закуска из моркови / 143

на 4 порции

морковь 4 шт.
сыр твердый тертый 300 г
огурцы 2 шт.
масло сливочное 50 г
соль

- Морковь сварите, охладите и натрите на терке, смешайте с сыром и сформуйте шарики.
- Огурец нарежьте наискосок кружочками толщиной 1 см.
- При подаче на дно салатника положите огурцы, на них – морковные шарики. Посыпьте охлажденным маслом, натертым на терке, и оформите зеленью.
- Отдельно подайте гренки.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Боккончини / 243

на 4 порции

мякоть говядины (толстый край) 600 г
сыр 200 г
мука пшеничная 2 ст. ложки
яйца 2 шт.
сухари панировочные 1/2 стакана
масло топленое 30 г
перец черный молотый
соль

Для соуса:

помидоры 500 г
масло топленое 20 г
паста томатная 1 ст. ложка
сахар 1 ч. ложка
молоко концентрированное без сахара 2 ст. ложки
тимьян сушеный 1 ч. ложка

- Для томатного соуса очищенные помидоры нарежьте кубиками, спассеруйте на масле, добавьте томатную пасту, тимьян, сахар, соль и прогрейте. Затем влейте молоко, варите, помешивая, 5–7 минут. Процедите.
- Говядину нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите и поперчите. На каждый кусок уложите по брусочку сыра, сверните мясо в виде рулетиков и закрепите деревянными шпажками. Запанируйте в муке, яйцах и сухарях.
- Рулетики обжарьте на масле до золотистого цвета. Затем прогревайте в духовке 8 минут.
- При подаче боккончини выложите на блюдо вместе с соусом, гарнируйте отварным рисом или макаронами. Оформите зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Тирамису с клубникой / 343

на 6 порций

Для теста:

мука 2 ст. ложки
яйца 3 шт.
сахар 100 г
сахар ванильный 1 пакетик
крахмал 2 ст. ложки

Для сиропа:

кофе эспрессо холодный 200 г
ликер кофейный 400 г

Для начинки и крема:

клубника 250 г
яичные желтки 4 шт.
сахар 4 ст. ложки
сыр маскарпоне 500 г
цедра 1 лимона тертая
какао-порошок 2 ст. ложки

- Для теста яичные белки взбейте с тремя столовыми ложками холодной воды, постепенно подсыпая сахар, смешанный с ванильным сахаром. Добавьте желтки и муку, смешанную с крахмалом.
- Для сиропа смешайте кофе с ликером.
- Выложите тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 12–15 минут при 220 °С. Охладите, разрежьте на 2 коржа. Один корж положите в форму с высокими бортиками и смочите половиной приготовленного сиропа.
- Для крема желтки взбейте с сахаром в пену. Продолжая взбивать, добавляйте порциями маскарпоне и цедру.
- Пропитанный сиропом корж смажьте половиной приготовленного крема, сверху выложите нарезанную дольками или кубиками клубнику, накройте вторым коржом, смочите его сиропом и смажьте оставшимся кремом. Посыпьте тирамису какао и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

время приготовления 1 час 10 минут + охлаждение
калорийность ■■■

143

243

343

Кимзи / 144

на 4 порции

капуста белокочанная 400 г
лук репчатый 300 г
чеснок 2 зубчика
уксус 3%-й
перец черный и красный молотый
соль

- Капусту нашинкуйте, пересыпьте солью и оставьте на несколько часов.
- Лук и чеснок мелко нарежьте и смешайте с перцем. Затем соедините с капустой, переложите в глиняный горшок, придавите грузом и оставьте на 2–3 дня.
- Если капусту подают в день приготовления, то необходимо добавить немного уксуса.

время приготовления 30 минут + квашение
калорийность ■

Бюрек с мясом / 244

на 4 порции

мякоть говядины 500 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
тесто слоеное 500 г
перец черный молотый
соль
Для яичной смеси:
масло растительное 100 г
яйцо 1 шт.
кефир 200 г
вода минеральная 150 г

- Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле до размягчения, охладите, соедините с пропущенным через мясорубку мясом, солью, перцем и перемешайте.
- Тесто тонко раскатайте и вырежьте 3–4 круга.
- На дно смазанной маслом круглой формы уложите слой теста. Сбрызните тесто маслом, положите на него слой мясной начинки. Выложите слоями оставшиеся тесто и начинку, сверху покройте тестом, смажьте маслом, залейте смесью, приготовленной из кефира, яйца, минеральной воды и масла.
- Запекайте бюрек 40 минут при 200 °С.
- Подавайте горячим, нарезав порционными кусками.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■

Торт-пудинг с грушевыми чипсами / 344

на 12 порций

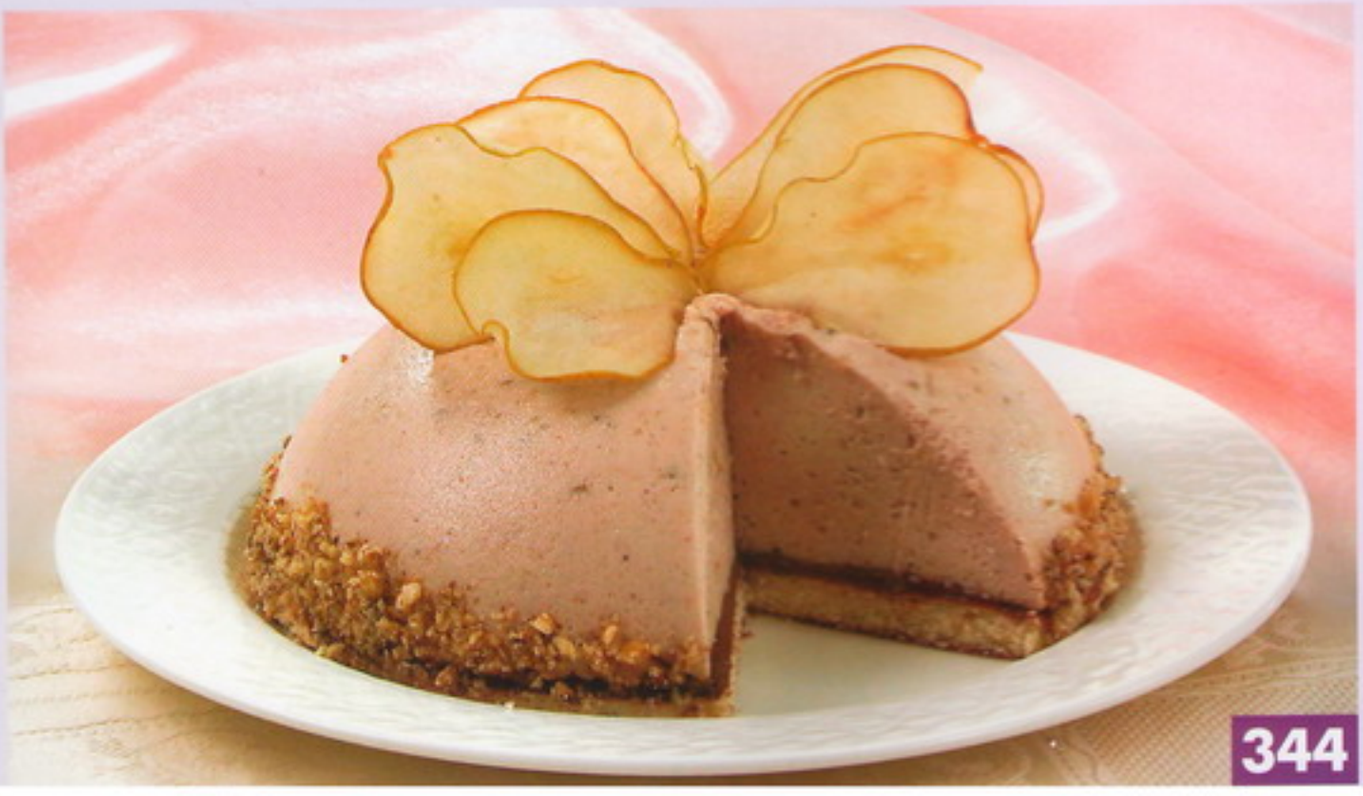
груши 2 шт.
сахар 350 г
сок и цедра 1 лимона тертая
желатин 15 г
яйца 4 шт.
молоко 500 г
орехи грецкие обжаренные молотые 150 г
водка грушевая 3 ст. ложки
сливки густые 300 г
корж бисквитный 1 шт.
паста шоколадно-ореховая 80 г
орехи грецкие рубленые 40 г

- Для сиропа вскипятите 300 г воды с 250 г сахара, лимонным соком и цедрой. Груши нарежьте тонкими ломтиками и варите в сиропе на слабом огне 10 минут, затем выньте, разложите на пергаменте и подсушивайте 8 часов в духовке с открытой дверцей при 50 °С.
- Желатин замочите в холодной воде до набухания.
- Желтки взбейте на водяной бане с сахаром. Молоко вскипятите, добавьте молотые орехи, постепенно влейте в желтковую массу и взбивайте до однородной консистенции. Слегка охладите, затем введите желатин и водку.
- Сливки и белки взбейте по отдельности, соедините с яично-молочной массой и выложите крем в форму.
- Корж смажьте шоколадно-ореховой пастой, уложите на крем смазанной стороной вниз и охлаждайте 12 часов.
- Перед подачей опустите форму в горячую воду и выложите торт на блюдо. Оформите орехами и грушевыми чипсами.

время приготовления 50 минут + высушивание и охлаждение
калорийность ■■■

144

244



344

Гуакамоле / 145

на 4–6 порций
плоды авокадо 2 шт.
бекон 1 ломтик
лук репчатый мелко нарезанный 1 ст. ложка
помидоры мелко нарезанные 1/4 стакана
сок лимонный 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль 1/4 ч. ложки

- Авокадо очистите от кожицы и косточек, мякоть пропустите через мясорубку.
- Бекон мелко нарежьте и обжарьте до хрустящей корочки, затем остудите, соедините с остальными ингредиентами и тщательно перемешайте.
- Перед подачей поместите гуакамоле в холодильник.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Свинина рождественская пряная / 245

на 6 порций
мякоть свинины (корейка) 1 кг
вино красное сухое 2–3 ст. ложки
мед или сахар 1 ст. ложка
перец чили молотый 1/2 ч. ложки
базилик сушеный 1 ч. ложка
корень имбиря молотый, корица по 1/4 ч. ложки
перец черный, белый и душистый молотый, мускатный орех тертый, соль по 1/2 ч. ложки

Для соуса:
бульон 300 г
мука пшеничная 1 ст. ложка
сливки 100 г
горчица 1/2 ст. ложки
мед или сахар 1 ст. ложка
коньяк 1 ст. ложка

- Смешайте сухие ингредиенты для маринада, затем добавьте вино, смешанное с медом или сахаром.
- Корейку смажьте полученной смесью, уложите на решетку, под нее установите противень с горячей водой. Запекайте мясо при 250 °С до образования румяной корочки, затем температуру уменьшите до 170 °С, запекайте до готовности, периодически поливая выделяющимся сочком.
- Для соуса мясной сочок слейте в сотейник, добавьте стакан кипящей воды, доведите до кипения. Муку подсушите на сухой сковороде, помешивая и не допуская изменения цвета, охладите и разведите сливками, добавьте горчицу и мед. Влейте смесь в сотейник, при постоянном помешивании, прогревайте соус до загустения, но не кипятите. Добавьте коньяк, плотно накройте крышкой и выключите огонь.
- При подаче мясо нарежьте ломтиками, выложите на блюдо, полейте приготовленным соусом, гарнируйте оливками.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■

Фрукты и ягоды с мороженым / 345

на 4 порции
фрукты и ягоды (яблоко, груша, персик, вишня) 400 г
мороженое 400 г
сахар 2 ст. ложки
ликер 2 ст. ложки

- Фрукты очистите. Яблоко и грушу натрите на терке. Сахар растопите на сухой сковороде до золотистого цвета, добавьте персик и вишню без косточек, ликер, охладите и протрите через сито.
- Приготовленное пюре соедините с тертыми яблоком и грушей, перемешайте и разложите в креманки. Сверху положите мороженое.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

145

245

345

Стручковая фасоль с орехами / 146

на 6 порций

фасоль стручковая замороженная 700 г
орехи грецкие рубленые 1 стакан
лук репчатый 2 головки
чеснок 2–3 зубчика
кинза 1 пучок
базилик, чабер по 3–4 веточки
уксус винный 1–2 ст. ложки
перец красный молотый
соль

- Для ореховой массы кинзу и чеснок мелко нарежьте, затем разотрите с солью.
- Лук нашинкуйте тонкими полукольцами (часть нарежьте кольцами и оставьте на оформление), посолите, оставьте на 10–15 минут, затем промойте, обсушите. Базилик и чабер мелко порубите.
- Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте орехи, уксус, поперчите.
- Фасоль опустите в кипящую подсоленную воду не размораживая, варите 10–15 минут, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Затем охладите, отожмите, смешайте с ореховой массой.
- При подаче выложите фасоль на блюдо, оформите зернами граната и кольцами лука.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Свинина в кисло-сладком соусе по-китайски / 246

на 8 порций

мякоть свинины 500 г
перец сладкий красный и желтый 500 г
лук репчатый 1 головка
паста томатная 2 ст. ложки
соус соевый 5 ст. ложек
бульон мясной 2 ст. ложки
ананас консервированный 250 г
зеленый горошек консервированный 150 г
яйца 2 шт.
крахмал картофельный 2 ст. ложки
масло растительное 0,5 л
уксус винный 2 ст. ложки
сахар 2 ст. ложки
соль

- Перец разрежьте на 4 части, удалите семена и перегородки. Лук нарежьте кольцами. Овощи соедините, добавьте томатную пасту, смешанную с соевым соусом, мясным бульоном, 125 г воды, чайной ложкой соли, сахаром и винным уксусом. Овощи тушите в духовке под крышкой 1 час при 220 °С (овощи поставьте в холодную духовку, а затем включите нагрев).
- Добавьте ананас, нарезанный кусочками, и горошек, тушите под крышкой еще 15 минут.
- Мясо нарежьте кусочками, обмакните в смесь яиц с крахмалом и обжаривайте в горячем растительном масле 6–8 минут.
- Мясо смешайте с овощами и сразу подавайте.

время приготовления 1 час 40 минут
калорийность ■■

Парфе «Тутти-фрутти» / 346

на 4 порции

молоко 200 г
сливки 200 г
яичный желток 1 шт.
сахар 80 г
желатин 24 г
фрукты консервированные 300 г
ванилин

- Желатин замочите в охлажденной кипяченой воде из расчета 1:6 и оставьте на время для набухания.
- Желток соедините с молоком, добавьте сахар, ванилин и взбивайте на водяной бане до тех пор, пока крем не загустеет. Затем введите набухший желатин, растворите, помешивая. Крем охладите и добавьте половину взбитых сливок. Переложите крем в смоченную водой форму и охладите до застудневания.
- При подаче оформите парфе взбитыми сливками и консервированными фруктами.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

146

246

346

Шампиньоны по-венесуэльски / 147

на 4 порции
шампиньоны 600 г
уксус яблочный 1/3 стакана
масло растительное 1/3 стакана
чеснок 2–3 зубчика
перец черный горошком 2–3 шт.
лавровый лист 1 шт.
сахар 1 ч. ложка
соль 1 ч. ложка

- Крупные грибы разрежьте пополам или на четыре части. Чеснок пропустите через пресс.
- Все указанные ингредиенты уложите в глубокую посуду и тушите под крышкой на среднем огне 5 минут.
- Грибы охладите, переложите в банку и поставьте в холодильник на 4 часа.

время приготовления 15 минут + охлаждение
калорийность ■

Отбивные с овощами / 247

на 4 порции
отбивные из свинины 8 шт. по 80 г
лук репчатый 2 головки
морковь 2 шт.
масло растительное
или топленое 2 ст. ложки
майонез 1/2 стакана

- Отбивные с помощью кухонного молотка отбейте, посолите, поперчите, слегка обжарьте на части масла, уложите в форму для запекания или на противень.
- Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке. Овощи спассеруйте на оставшемся масле, выложите на отбивные. Залейте майонезом и запекайте 20 минут.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Парфе из абрикосов / 347

на 12 порций

Для пюре:
абрикосы 600 г
сахар 100 г
ликер амаретто 1 ст. ложка
желатин 6 г

Для сливочной массы:
сахар 150 г
ваниль 3 стручка
или ванилин на кончике ножа
желатин 2,5 г
яичные желтки 4 шт.
ликер амаретто 1 ст. ложка
сливки густые 500 г

- Форму для парфе смочите водой, выстелите пленкой и поставьте в морозильник.
- Абрикосы взбейте в блендере с сахаром и ликером. Полученное пюре уварите наполовину.
- Желатин замочите в воде до набухания, распустите на водяной бане, смешайте с пюре и охладите в течение часа.
- 125 г воды смешайте с сахаром и мякотью ванили, варите 5 минут. Яичные желтки смешайте с ликером и взбивайте миксером 3 минуты, добавляя частями сироп и распущенный желатин. Поставьте посуду с массой в воду со льдом и, продолжая взбивать, добавьте взбитые в пену сливки. Выложите сливочную массу в форму, сверху положите абрикосовое пюре и слегка размешайте его. Накройте и поставьте на 12 часов в морозильную камеру.
- Перед подачей выложите парфе на блюдо, выдержите 20 минут при комнатной температуре и нарежьте ломтиками.

время приготовления 1 час + замораживание
калорийность ■■■

147

247

347

Ананас с креветками / 148

на 2 порции

ананас небольшой 1 шт.
мандарины 70 г
виноград без косточек 90 г
малина
или красная смородина 90 г
креветки консервированные 200 г
сок ананасовый 2 ст. ложки
имбирь молотый 1/4 ч. ложки

- Ананас разрежьте вдоль, удалите сердцевину, вырежьте часть мякоти и нарежьте ее кубиками.
- Мандарины разберите на дольки, очистите от белых волокон, ягоды винограда разрежьте пополам.
- Ананасовый сок смешайте с имбирем.
- Фрукты соедините, добавьте малину или красную смородину, креветок, сок с имбирем, перемешайте и выложите в половинки ананаса.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Котлеты свиные тушеные по-венгерски / 248

на 4 порции

свиная корейка с косточкой 600 г
масло топленое 2 ст. ложки
лук репчатый 2 головки
паприка 1 ч. ложка
семена тмина молотые 1/2 ч. ложки
чеснок 2 зубчика
картофель 600 г
помидоры 4 шт.
перец сладкий зеленый 2 шт.
соль

- Мясо нарежьте порционными кусками, посолите и обжарьте на масле. Затем на этом же масле спассеруйте нарезанный лук, паприку, тмин и толченый чеснок.
- На обжаренный лук выложите котлеты, влейте немного воды и тушите 5–7 минут. Положите нарезанные дольками картофель, помидоры и перец, посолите и доведите до готовности.
- Котлеты выложите на блюдо вместе с овощами и оформите зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Аффогато / 348

на 2 порции

мороженое ванильное 200 г
кофе натуральный молотый 4 ч. ложки

- Мороженое разложите в вазочки.
- Сварите крепкий кофе эспрессо и полейте им мороженое. Подавайте с шоколадными вафлями.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

148

248

348

Авокадо с креветками / 149

на 4 порции
авокадо 250 г
креветки 160 г
лимон 1/2 шт.
маслины без косточек 4 шт.
листья китайской капусты или зеленого салата 4 шт.

Для соуса:
майонез 2 ст. ложки
кетчуп 1 ст. ложка
коньяк 1 ч. ложка
сок ананасовый 2 ст. ложки

- Креветок варите в подсоленной воде 5–7 минут, очистите. Авокадо разрежьте вдоль пополам, удалите косточку, мякоть сбрызните лимонным соком.
- Для соуса смешайте все указанные ингредиенты, заправьте им креветок.
- На блюдо уложите листы капусты или зеленого салата, на каждый – половинку авокадо. В углубление, оставшееся от косточки, положите креветок, заправленных соусом. Оформите половинки авокадо маслиной, креветкой и лимоном.

время приготовления 25 минут
калорийность ■

Перкельт из свинины / 249

на 4 порции
мякоть свинины 500 г
жир свиной топленый 100 г
лук репчатый 2 головки
перец красный острый молотый 1 ч. ложка
помидоры 2 шт. или лечо 100 г
семена тмина 1 ч. ложка
перец сладкий зеленый 2 шт.
соль

- Свинину, нарезанную кубиками, обжарьте с луком, тмином, солью и красным перцем до образования корочки.
- К обжаренному мясу добавьте нашинкованный сладкий перец и дольки помидоров, жарьте еще 15–20 минут.
- Подавайте с отварным картофелем, салатом из свежих или соленых овощей.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Омлет-конфитюр / 349

на 2 порции
яйца 4 шт.
масло сливочное 20 г
молоко 2 ст. ложки
сахар 2 ч. ложки
варенье без косточек 2 ст. ложки
сахарная пудра 1 ст. ложка
цедра лимона тертая 1 ч. ложка

- Яйца смешайте с молоком, добавьте растертую с сахаром цедру и поджарьте омлет на части масла.
- Готовый омлет смажьте вареньем, сверните рулетом и обжарьте на оставшемся масле.
- Выложите омлет на тарелку, посыпьте сахарной пудрой и оформите сеточкой из карамели.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

149

249

349

Рыба «Хе» острая / 150

на 4 порции
филе рыбы (судак, форель, горбуша) 600 г
лук репчатый 4 головки
чеснок 5 зубчиков
сахар 2 ст. ложки
уксус 6%-й 1 ст. ложка
соус соевый 1 ст. ложка
семена кориандра молотые 1 ч. ложка
перец красный молотый 1/2 ч. ложки
соль 1 ст. ложка

- Рыбу нарежьте кубиками, залейте уксусом и соевым соусом, посолите и маринуйте 2 часа.
- Лук нарежьте колечками, чеснок мелко порубите.
- Маринованную рыбу заправьте смесью лука, чеснока, кориандра, красного перца, сахара. Все перемешайте и выложите на блюдо.
- Подавайте рыбу охлажденной, оформив зеленью.

время приготовления 2 часа 30 минут
калорийность ■

Медальоны из свинины / 250

на 2 порции
мякоть свинины (корейка) 400 г
шампиньоны или лисички 300 г
корень сельдерея 300 г
лук репчатый 2 головки
бульон овощной 50 г
сок лимонный 1 ст. ложка
масло оливковое 1 ч. ложка
мускатный орех тертый 1/2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

- Сельдерей нарежьте кубиками, положите в кипящий бульон с добавлением лимонного сока, припускайте 20 минут. Сельдерей вместе с отваром измельчите в пюре, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.
- Свинину разрежьте на 2 порционных куска, обвяжите каждый ниткой по окружности, жарьте на масле с каждой стороны по 3 минуты. Медальоны посолите, поперчите и прогревайте в духовке 5–7 минут, затем выложите на блюдо и поставьте в теплое место.
- Лук нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте на масле, оставшемся от жаренья медальонов, добавьте нарезанные ломтиками грибы, жарьте их 10 минут на слабом огне, посолите, поперчите.
- При подаче на блюдо с медальонами выложите пюре из сельдерея и грибы. Оформите луком-резанцем.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Крокеты из риса с абрикосами / 350

на 4 порции
рис 80 г
абрикосы 500 г
молоко 250 г
сахар 120 г
сахарная пудра 40 г
мука пшеничная 20 г
яйцо 1/2 шт.
сухари панировочные 40 г
масло растительное 600 г

Для соуса:
абрикосы 200 г
сахар 40 г

- Сварите рисовую кашу на молоке с добавлением небольшого количества сахара.
- Абрикосы разрежьте пополам, выньте косточки и слегка припустите с оставшимся сахаром. Затем сироп слейте, абрикосы обсушите на салфетке.
- Из охлажденного риса сформуйте шарики, вложите их внутрь абрикосов вместо косточки. Половинки абрикосов соедините. Запанируйте абрикосы в муке, яйце и сухарях, жарьте во фритюре до образования золотистой корочки.
- Для соуса абрикосы отделите от косточек, протрите через сито и прогрейте с сахаром.
- Готовые крокеты посыпьте сахарной пудрой и подавайте горячими. Отдельно в соуснике подайте абрикосовый соус.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

150

250

350

Креветки с овощами / 151

на 4 порции

креветки вареные очищенные 320 г
вино белое сухое 1/2 стакана
лук-порей 1 шт.
корень сельдерея 1/2 шт.
шампиньоны 8 шт.
артишоки маринованные 300 г
перец сладкий красный 1 шт.
сок лимонный 15 г
соль

- Лук-порей, нарезанный кольцами, припустите с вином до мягкости. Затем лук выложите.
- Вино доведите до кипения, положите креветок, варите 1 минуту, охладите.
- Сельдерей и грибы, нарезанные ломтиками, артишоки и перец, нарезанные кубиками, и лук-порей соедините.
- Выньте креветок из вина и добавьте в салат, перемешайте.
- При подаче сбрызните салат лимонным соком, оформите зеленью.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Теппанияки (свинина фри) / 251

на 4 порции

мякоть свинины 500 г
лук зеленый 100 г
масло растительное 1 л

Для маринада:

соус соевый 3 ст. ложки
водка 3 ст. ложки
масло кунжутное 1 ст. ложка
уксус 6%-й 2 ч. ложки
сахар 1 ст. ложка
соль 1 ч. ложка

Для соуса:

кетчуп 2 ст. ложки
горчица 1 ч. ложка
соус соевый 1 ч. ложка
чеснок 1 зубчик
зелень петрушки 20 г

- Для маринада смешайте все ингредиенты. Опустите в маринад нарезанную соломкой свинину и выдержите 1 час, затем обсушите и обжарьте во фритюре до образования золотистой корочки.
- Для соуса кетчуп смешайте с горчицей, соевым соусом, мелко нарезанной зеленью и толченым чесноком.
- Готовые теппанияки посыпьте мелко нарезанным зеленым луком. Соус подайте отдельно.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■

Запеченный кокос / 351

на 6 порций

мякоть кокоса тертая 2 стакана
молоко кокосовое 1 стакан
молоко коровье 1 стакан
сахар 1 стакан
яичные желтки 3 шт.
чернослив без косточек 6 шт.
орехи миндальные 6 шт.
ром 1 стакан
корица молотая 1/4 ч. ложки

- Мякоть кокоса вместе с кокосовым молоком и сахаром кипятите 10 минут. Добавьте коровье молоко и варите, пока масса не начнет отставать от посуды.
- Яичные желтки взбейте с ромом, соедините с молочной смесью и кипятите еще 10 минут.
- Приготовленную массу выложите в жаропрочную форму, оформите разрезанным пополам миндалем, черносливом, посыпьте корицей. Запекайте в умеренно разогретой духовке до золотистого цвета 15 минут.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■■

151

251

351

Крабы с зеленым салатом / 152

на 2 порции
мясо крабов 150 г
листья зеленого салата 30 г
лук зеленый 30 г
соус соевый 1 ч. ложка
масло кунжутное 1 ч. ложка
уксус 6%-й 1 ч. ложка

- Крабовое мясо и листья салата мелко нарежьте.
- Лук мелко нашинкуйте.
- Подготовленные ингредиенты соедините и охладите.
- Перед подачей салат выложите на блюдо. Соевый соус, смешанный с маслом и уксусом, подайте отдельно.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Свинина по-румынски / 252

на 4 порции
мякоть свинины 800 г
паста томатная 2 ст. ложки
сыр 100 г
яйца 2 шт.
масло растительное 200 г
мука пшеничная 3 ст. ложки
зелень укропа и петрушки рубленая 2 ст. ложки
перец черный и красный молотый
соль

- Мясо нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите, поперчите.
- Яйца смешайте с томатной пастой, солью, мукой, частью тертого сыра, зеленью.
- Мясо запанируйте сначала в муке, затем в приготовленной смеси и обжарьте на масле до готовности.
- При подаче посыпьте мясо оставшимся тертым сыром. На гарнир подайте картофельное пюре или отварные овощи.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Дыня по-мексикански / 352

на 4 порции
дыня 700 г
молоко 200 г
сахар 100 г
корица молотая 1 ч. ложка
яйца 2 шт.
миндаль рубленый 60 г

- Мякоть дыни натрите на терке, добавьте молоко, сахар, корицу, взбитые яйца и перемешайте.
- Приготовленную массу выложите в смазанные маслом формочки и запекайте до образования румяной корочки.
- Подавайте, посыпав миндалем.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■

152

252

352

Креветки с овощным гарниром / 153

на 2 порции

креветки консервированные 150 г
огурец 1 шт.
помидоры 2 шт.
зеленый горошек консервированный 2 ст. ложки
банан 1 шт.
ананас 100 г

Для соуса:

йогурт 2 ст. ложки
сливки густые 1 ст. ложка
сок лимонный 1 ст. ложка
соль

- Подготовленные помидоры, огурец, банан и ананас нарежьте ломтиками.
- Креветок уложите на середину блюда. Вокруг разложите ломтики помидоров, огурца, банана, ананаса и зеленый горошек.
- Для соуса йогурт смешайте со сливками, лимонным соком и солью.
- Подайте соус отдельно.

время приготовления 15 минут
калорийность ■

Свиные котлеты в тесте / 253

на 4 порции

свинина (корейка с костью) 650 г
жир свиной топленый 50 г
масло сливочное 20 г
капуста белокочанная 300 г
пюре томатное 20 г
помидоры 150 г
шампиньоны 200 г
сок лимонный 1 ч. ложка
тесто слоеное 400 г
яйцо 1 шт.
мука для панировки 1/2 стакана
семена тмина 4 ч. ложки
чеснок 3 зубчика
перец черный молотый
соль

- Свинину нарежьте порционными кусками с косточкой, отбейте, натрите солью, частью рубленого чеснока, посыпьте тмином, запанируйте в муке и обжарьте на жире до образования золотистой корочки.
- Капусту нарежьте квадратиками, отварите в подсоленной воде, затем отвар слейте, добавьте в капусту часть масла, перец, чеснок и томат, прогревайте, помешивая, 7 минут.
- Помидоры нарежьте кубиками и обжарьте на масле. Шампиньоны нарежьте ломтиками и обжарьте на масле, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.
- Тесто раскатайте, разрежьте на четыре квадрата. На каждый квадрат уложите свиную котлету, сверху выложите слоями капусту, помидоры и грибы, тесто сверните в виде конверта. Смажьте конверты яйцом и запекайте 25 минут при 230 °С.
- При подаче гарнируйте котлеты салатом из свежих овощей.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■■

Персики с шоколадом / 353

на 4 порции

персики или нектарины 400 г
шоколад 60 г
печенье миндальное или меренги 120 г
цедра 1/2 апельсина тертая
мед 30 г
кардамон молотый 1 ч. ложка
яичный белок 1 шт.
вино белое десертное 100 г
сахарная пудра 20 г
масло сливочное 20 г
сливки взбитые 100 г

- Измельченное печенье смешайте с тертым шоколадом, цедрой, медом и кардамоном. Добавьте взбитый яичный белок и перемешайте.
- Персики разрежьте пополам, выньте косточки и заполните половинки подготовленной смесью так, чтобы она образовала небольшие холмики.
- Нафаршированные персики уложите на слегка смазанный маслом противень. Вино смешайте с сахарной пудрой и вылейте в промежутки между персиками. Запекайте 30–40 минут при 190 °С.
- Подавайте персики в вине, в котором они запекались, оформив взбитыми сливками.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

Хве из кальмаров / 154

на 4 порции

кальмары свежемороженые 500 г
чеснок 2 зубчика
майонез или масло растительное 2 ст. ложки
уксус 6%-й 1 ч. ложка
перец черный и красный молотый
соль

- Кальмаров разморозьте, промойте, очистите и варите в кипящей подсоленной воде 2 минуты. Затем охладите и нарежьте полосками длиной 5 см.
- Для соуса соедините черный и красный перец, уксус, соль, измельченный чеснок и майонез или масло.
- Заправьте кальмаров приготовленным соусом.
- Перед подачей выложите кальмаров на блюдо, охладите и оформите зеленью.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Шюпинис / 254

на 4 порции

мякоть свинины 500 г
вода 2–3 л
крупа ячневая 100 г
горох 100 г
фасоль 100 г
картофель 500 г
лук репчатый 2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
лавровый лист 1 шт.
кориандр 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль

- Горох и фасоль замочите в холодной воде на 5–6 часов.
- Лук мелко нарежьте, спассеруйте на масле. Горох, фасоль и лук залейте горячей водой и доведите до кипения. Добавьте нарезанное кусочками мясо, пряности, соль и варите до готовности мяса. Затем мясо выньте, в бульон добавьте слегка отжатый тертый сырой картофель, крупу и, помешивая, варите до готовности.
- Готовый шюпинис выложите в глиняную миску, в центре сделайте углубление, в которое положите кусочки свинины.

время приготовления 1 час 30 минут + замачивание
калорийность ■■

Лимонные корзинки с суфле / 354

на 6 порций

лимоны 6 шт.
яичные желтки 3 шт.
сахар 5 ст. ложек
крахмал картофельный 1 ст. ложка
цедра лимона тертая 1 ст. ложка
яичные белки 4 шт.

- Лимоны разрежьте вдоль пополам, удалите мякоть и выжмите из нее сок. Срежьте часть цедры со дна каждой половинки для устойчивости.
- Яичные желтки разотрите с частью сахара, добавьте отжатый лимонный сок и крахмал.
- Яичные белки взбейте с оставшимся сахаром, соедините с желтками и наполните половинки лимона. Запекайте лимонные корзинки при 190 °С до образования золотистой корочки.
- Подавайте корзиночки горячими.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

154

254

354

Морепродукты с соусом / 155

на 2 порции

мясо криля консервированное 80 г
креветки свежемороженые 80 г
кальмар свежемороженый 80 г
сок лимонный 1 ст. ложка
листья зеленого салата

Для соуса:

майонез 4 ст. ложки
соус соевый 2 ст. ложки
перец чили молотый 1/4 ч. ложки
сок лимонный 1 ч. ложка
зелень укропа и петрушки мелко рубленная 1 ст. ложка
соль

- Размороженных креветок промойте и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите 3–4 минуты с момента закипания, затем охладите и очистите.
- Размороженного кальмара промойте, очистите, положите в кипящую подсоленную воду и варите 4 минуты.
- Для соуса майонез соедините с соевым соусом, лимонным соком, перцем и зеленью, посолите и перемешайте.
- Мясо криля, креветок и кальмара нарежьте кусочками, уложите на листья салата и сбрызните лимонным соком. Приготовленный соус подайте отдельно.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Пелло / 255

на 6 порций

рис 1 1/2 стакана
мякоть свинины 800 г
ананас 300 г
масло сливочное 50 г
лук репчатый 4 головки
сок ананасовый 3 ст. ложки
сахар 3 ст. ложки
гвоздика 6 шт.
корица молотая 4 ч. ложки
кориандр 2 ч. ложки
кардамон 4 ч. ложки
соль

- Мясо нарежьте кусочками, обжарьте на масле, добавьте кориандр, гвоздику, соль, измельченный лук и, помешивая, жарьте 10 минут. Затем добавьте воду и тушите до готовности.
- Рис сварите и перемешайте с частью ананаса, нарезанного кусочками. Мясо вместе с соусом переложите в форму для запекания, сверху выложите рис с ананасом, посыпьте корицей и кардамоном, сбрызните водой.
- Оставшиеся ломтики ананаса смешайте с сиропом, сваренным из ананасового сока с сахаром, и слегка подрумяньте на небольшом огне. Затем уложите их на рис и, накрыв крышкой, запекайте 10 минут при 230 °С.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Десерт из грецких орехов / 355

на 4–6 порций

ядра грецких орехов 2 стакана
яйца 4 шт.
масло сливочное 2 ст. ложки
сахар 2 стакана
молоко 1/2 стакана
сахарная пудра 4 ст. ложки
ванильная эссенция 1/4 ст. ложки
винная эссенция 1/6 ч. ложки

- Орехи размельчите и перемешайте с сахаром, яичными желтками и размягченным маслом.
- Полученную смесь соедините с молоком и прогрейте на умеренном огне, помешивая, до загустения, затем выложите в смазанную маслом форму.
- Яичные белки взбейте до получения устойчивой пышной пены. Не прекращая взбивания, постепенно добавьте сахарную пудру, ванильную и винную эссенции.
- Выложите полученную массу в форму на ореховую пасту и запекайте в духовке до золотистого цвета.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

155

255

355

Ветчина в желе / 156

на 6 порций
ветчина 300 г
соус хрен 260 г
сыр твердый тертый 30 г
бульон мясной 600 г
желатин 24 г
яйцо вареное 1 шт.
фрукты маринованные 500 г
помидоры 6 шт.
зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
зелень петрушки 6 веточек

- Желатин залейте 100 г охлажденного бульона и оставьте для набухания. Оставшийся бульон соедините с набухшим желатином, доведите до кипения и охладите.
- Для фарша перемешайте сыр, зелень укропа и соус хрен.
- Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, на край каждого ломтика уложите фарш и сверните рулетиками.
- Рулетики уложите в глубокую посуду в один ряд и залейте тонким слоем охлажденного желе. После застывания оформите зеленью петрушки, яйцом, залейте оставшимся желе и снова охладите.
- Перед подачей вырежьте рулетики вместе с желе, гарнируйте помидорами и фруктами.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■

Свинина с капустой / 256

на 6 порций
свинина 700 г
капуста квашеная 700 г
бульон мясной 500 г
сметана 1 стакан
лук репчатый 2 головки
картофель 1 шт.
масло топленое 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Лук мелко порубите, обжарьте на масле до золотистого цвета, влейте бульон, доведите его до кипения. Добавьте нарезанную кубиками свинину, посолите, поперчите и варите под крышкой до полуготовности.
- Капусту отожмите от рассола, промойте, добавьте к свинине, тушите 20 минут. Затем положите натертый на терке картофель, сметану и тушите все вместе под крышкой еще 15 минут.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью и оформите моченой брусникой.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■

Яблоки, запеченные в сливках / 356

на 4 порции
яблоки 300 г
сахар 60 г
яичные желтки 4 шт.
крахмал 8 г
сливки 300 г
изюм без косточек 30 г
варенье 50 г

- Яблоки очистите, нарежьте на четвертинки, уложите в форму, посыпьте небольшим количеством сахара и запекайте до полуготовности.
- Растертые с сахаром желтки соедините с крахмалом, разведите сливками, перемешайте, добавьте промытый изюм и ягоды из варенья, залейте яблоки полученной смесью и запеките до образования золотистой корочки.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

156

256

356

Язык говяжий ароматный / 157

на 2 порции

язык говяжий 200 г
соус соевый 1 ч. ложка
вино белое 2 ч. ложки
лук репчатый 1 головка
огурцы маринованные 100 г
маслины 20 г
имбирь молотый 1/2 ч. ложки
бадьян, корица, гвоздика молотые по 1/2 ч. ложки
зелень петрушки
соль

- Язык промойте, залейте горячей водой, добавьте пряности, соевый соус, вино, лук, соль. Варите при слабом кипении до готовности. Горячий вареный язык опустите в холодную воду на 5 минут и очистите от кожи.
- Перед подачей язык нарежьте ломтиками, охладите.
- Гарнируйте маринованными огурцами, маслинами, оформите зеленью.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■

Картулипорес / 257

на 8 порций

картофель 1 кг
мякоть свинины 750 г
яйца 3 шт.
сметана 300 г
молоко 1,5 л
мука пшеничная
или крупа манная 1/2 стакана
масло сливочное 50 г
соль

- Мясо нарежьте брусочками, посолите и обжарьте на части масла до готовности.
- Картофель отварите, протрите, соедините с молоком, частью сметаны, мукой и двумя яйцами, перемешайте. Приготовленной картофельной массой облепите каждый кусочек мяса, смажьте взбитым яйцом, уложите на смазанный маслом противень и запекайте до образования золотистой корочки.
- При подаче полейте картулипорес («поросята») сметаной, оформите зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■

Яблоки с творожной начинкой / 357

на 4 порции

яблоки 4 шт.
творог 150 г
яйцо 1 шт.
сметана 1 ст. ложка
миндаль рубленый 4 ст. ложки
сахар 1 ст. ложка
сироп фруктовый
или ягодный 100 г

- Яблоки разрежьте пополам, удалите сердцевину, нафаршируйте протертым творогом, смешанным с яйцом и сахаром. Смажьте сметаной и посыпьте миндалем.
- Подготовленные яблоки уложите на смоченный водой противень и запекайте до готовности.
- При подаче яблоки полейте сиропом.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

157

257

357

Паштет печеночный / 158

на 4–6 порций

печенка 500 г
морковь 1–2 шт.
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
грибы 200 г
сливки или молоко 1 1/4 стакана
масло сливочное 50 г
тарталетки 12 шт.
перец черный и красный молотый
соль

- Печенку нарежьте небольшими кусочками, залейте стаканом молока и выдержите несколько часов. Печенку выньте, обсушите, посолите, поперчите.
- Лук и морковь измельчите, слегка обжарьте на масле, добавьте грибы и печенку, жарьте до готовности, помешивая. Полученную смесь пропустите два-три раза через мясорубку с частой решеткой или измельчите блендером, добавьте сливочное масло, взбейте.
- Готовый паштет разведите оставшимися сливками или молоком.
- При подаче выложите в тарталетки, оформите зеленью.

время приготовления 35 минут + выдерживание
калорийность ■■■

Баранина в чайном соусе / 258

на 6 порций

мякоть баранины 800 г
чернослив без косточек 200 г
чай черный 3 пакетика
вода 300 г
сахар 2 ст. ложки
масло растительное 3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Воду доведите до кипения, залейте пакетики чая, выдержите 10 минут. Затем положите в чай чернослив.
- Баранину нарежьте мелкими кубиками, обжаривайте на сильном огне 5 минут, постоянно помешивая. Мясо посолите, поперчите, снимите со сковороды и поставьте в теплое место.
- Для соуса в сковороду, где жарилась баранина, влейте почти весь чай, оставив в чашке столько, чтобы чай слегка покрывал чернослив. Соус посолите, посыпьте сахаром, варите на слабом огне 10 минут. Затем положите баранину, тушите под крышкой 45 минут, добавьте оставшийся чай вместе с черносливом, тушите еще 15 минут.
- При подаче баранину вместе с соусом выложите на блюдо, гарнируйте отварной или консервированной фасолью.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■

Фруктовые кнедлики из творожного теста / 358

на 6 порций

творог 200 г
маргарин 50 г
яйцо 1 шт.
молоко 250 г
мука 500 г
вишня, абрикосы или сливы 500 г

Для посыпки:

творог 60 г
сахар 2 ст. ложки
масло сливочное 80 г
соль

- Для теста маргарин, соль и яйцо тщательно перемешайте, постепенно добавляя протертый творог, молоко и муку. Из приготовленного теста сформуйте батон, нарежьте из него одинаковые по величине кружки. Уложите на каждый кружок ягоды или нарезанные фрукты, сформуйте круглые кнедлики.
- Кнедлики варите в кипящей воде 5–8 минут.
- Кнедлики выньте шумовкой, выложите на блюдо, посыпьте творогом, растертым с сахаром, и сбрызните растопленным маслом.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

158

258

358

Говядина с грушей и овощами / 159

на 2 порции

мякоть говядины 100 г
огурец 1 шт.
груша 1 шт.
лук зеленый 20 г
чеснок 1 зубчик
горчица 1 ч. ложка
масло кунжутное 1 ч. ложка
соус соевый 1 ч. ложка
перец сладкий красный 1 шт.
орехи кедровые 1 ст. ложка
яйцо вареное 1 шт.
соль

- Мясо отварите, охладите, нарежьте ломтиками.
- Измельченные чеснок и лук соедините с маслом и соевым соусом.
- Огурец нарежьте ломтиками, грушу очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками и ошпарьте, затем охладите.
- Подготовленное мясо соедините с огурцом, грушей, тонко нарезанным перцем. Приправьте горчицей, соевым соусом, посолите и перемешайте. Поставьте в холодное место на 30 минут.
- Перед подачей оформите салат ломтиками яйца, зеленью и орехами.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■■

Бастурма по-казахски / 259

на 4 порции

мякоть баранины (корейка, окорок) 1,2 кг
лук репчатый 3 головки
уксус 3%-й 1/2 стакана
сало баранье топленое 1 ст. ложка
помидоры 16 шт.
лук зеленый 100 г
перец черный молотый
соль

- Баранину нарежьте ломтиками (по 2–3 ломтика на порцию), слегка отбейте, посолите, поперчите, добавьте лук, нарезанный кружочками, залейте уксусом и маринуйте 3–4 часа в холодном месте.
- Половину помидоров нарежьте дольками.
- На каждый ломтик мяса уложите дольки помидоров и репчатый лук, с которым мариновалось мясо. Мясо заверните трубочками, нанижите каждую на шпажку вперемежку с целыми помидорами и жарьте над горящими углями, время от времени смазывая бараньим салом.
- Подавайте с зеленым луком.

время приготовления 30 минут + маринование
калорийность ■

Фруктовый рис по-итальянски / 359

на 6 порций

рис 150 г
фрукты свежие
или компот ассорти 500 г
молоко 500 г
сливки густые 100 г
масло сливочное 30 г
сахар 200 г
сахарная пудра 30 г
яичные желтки 2 шт.

- Рис варите в воде до полуготовности, затем добавьте горячее молоко и варите до готовности. Охладите до 50 °С, введите яичные желтки, масло и сахарную пудру, перемешайте и охладите.
- Приготовленную массу выложите в креманки, сверху уложите кусочки консервированных фруктов или свежих, проваренных с сахаром. Оформите взбитыми сливками.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

159

259

359

Курица с вермишелью и огурцом / 160

на 4 порции
филе куриное 200 г
вермишель рисовая 200 г
огурец 1 шт.
соус соевый 2 ст. ложки
масло растительное 1 ч. ложка

- Филе варите до готовности, обсушите и нарежьте соломкой.
- Вермишель варите в большом количестве воды, откиньте на дуршлаг.
- Уложите вермишель на блюдо, полейте смесью соевого соуса и масла. Сверху уложите подготовленную курицу. Оформите салат нарезанным кружочками огурцом и зеленью.
- Подавайте блюдо холодным.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Чанахи / 260

на 2 порции
баранина (грудинка с косточкой) 350 г
картофель 2 шт.
помидор 1 шт.
пюре томатное 1 ст. ложка
баклажан 1 шт.
сало курдючное 1 ст. ложка
лук репчатый 1/2 головки
кинза, базилик и зелень петрушки рубленые по 1 ст. ложке
чеснок 2 зубчика
бульон мясной 150 г
лавровый лист 2 шт.
перец черный горошком 8–10 шт.
перец черный и красный молотый
соль

- В глиняные горшочки положите нарезанный кубиками картофель, по 2–3 кусочка баранины, баклажаны, фаршированные мелко нарезанным курдючным салом, смешанным с частью зелени и молотым перцем, залейте бульоном.
- Затем добавьте томат, лук, нарезанный мелкими кубиками, рубленый чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист, зелень и тушите в духовке 30–40 минут. Незадолго до готовности положите нарезанный дольками помидор.
- Подавайте чанахи в горшочках.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■■

Пудинг апельсиновый / 360

на 4 порции
хлеб пшеничный 200 г
яйца 5 шт.
сахарная пудра 200 г
цедра апельсина тертая 1 ч. ложка
молоко 100 г
изюм без косточек 40 г
масло сливочное 40 г
сухари из пшеничного хлеба 40 г

- Хлеб замочите в молоке.
- Масло разотрите с сахарной пудрой, вводя по одному желтки.
- Хлеб отожмите, смешайте его с массой из желтков, разотрите, положите цедру и изюм. Добавьте взбитые в пену белки, толченые сухари, осторожно перемешайте.
- Массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и варите на пару 45 минут.
- Готовый пудинг выложите на блюдо и подавайте с вареньем.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

160

260

360

Курица по-сычуаньски / 161

на 2 порции
грудка куриная вареная 250 г
рис вареный рассыпчатый 200 г
масло кунжутное 1 ст. ложка
соус соевый 1 ст. ложка
соус кунжутный 1 ст. ложка
лук репчатый 1 головка
имбирь молотый 1 ч. ложка
листья зеленого салата

- Охлажденную куриную грудку нарежьте ломтиками вместе с косточками и уложите на блюдо, выстеленное листьями салата.
- Смешайте соевый соус, кунжутное масло, имбирь и мелко рубленный лук.
- К курице подайте вареный рис и приготовленный соус.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■

Яхния с баклажанами / 261

на 4 порции
мякоть баранины 600 г
баклажаны 200 г
масло растительное 3 ст. ложки
помидоры 4 шт.
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
вода 1/2 стакана
соль

- Баранину, нарезанную кусочками, посолите и припустите в небольшом количестве воды до мягкости, затем выньте, обсушите и обжарьте на части масла.
- Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на 15 минут, после чего отожмите сок, обжарьте на оставшемся масле и уложите на мясо. Сверху уложите ломтики помидоров, посыпьте зеленью, добавьте воду и тушите до готовности.
- При подаче оформите веточкой базилика.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Пудинг банановый / 361

на 6 порций
бананы 1 кг
масло сливочное 100 г
сахар 100 г
яйца 2 шт.
сок лимонный 1 ст. ложка
сухари панировочные 200 г
сок ананасовый 400 г
маргарин 30 г

- Масло взбейте с частью сахара и яичными желтками, добавьте очищенные и протертые бананы, лимонный сок и взбейте миксером. Непрерывно помешивая, добавьте ананасовый сок и сухари.
- Яичные белки взбейте с сахаром и соедините с приготовленной массой. Выложите массу в смазанную маргарином форму и запекайте 30–40 минут при 210 °С.
- Подавайте горячим с красным вином.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

161

261

361

Утка с авокадо / 162

на 4 порции

грудки утиные с кожей 2 шт.
авокадо 2 шт.
яйцо 1 шт.
соус соевый 1 ст. ложка
масло оливковое 1 ст. ложка
уксус винный 1 ст. ложка
мед 1 ст. ложка
варенье
из красной смородины 1 ст. ложка
листья зеленого салата 100 г
перец черный молотый
соль

- Кожу утиной грудки проткните в нескольких местах вилкой. Смажьте грудку смесью взбитого яйца и соевого соуса, посолите и поперчите.
- Подготовленные грудки выложите на решетку, запекайте до образования золотистой корочки 15–20 минут при 220 °С. Затем снимите мякоть с грудной кости и нарежьте ломтиками.
- Авокадо, удалив косточку, очистите от кожицы, мякоть нарежьте ломтиками.
- Для соуса смешайте масло, уксус, мед, варенье и соль. Блюдо выстелите листьями салата, сверху выложите ломтики утки и авокадо. Соус подайте отдельно.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Кайзер-кавурма / 262

на 8 порций

мякоть баранины (корейка, окорок) 800 г
перец сладкий красный 4 шт.
помидоры 2 шт.
лук репчатый 2 головки
грибы 60 г
масло сливочное 50 г
чабрец рубленый 2 ст. ложки
перец черный и красный молотый
соль

- Мясо нарежьте кусками продолговатой формы, посолите, обильно поперчите и поставьте в холодное место на 2–3 часа.
- Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле. Добавьте грибы, нарезанные ломтиками, затем – мелко нарезанный сладкий перец.
- Мясо нарежьте соломкой поперек волокон, обжарьте без масла и соедините с луком, грибами и сладким перцем, жарьте все вместе еще 10 минут. Положите помидоры, очищенные от кожицы и мелко нарезанные, тушите 10 минут.
- При подаче блюдо посыпьте чабрецом.
- Гарнируйте отварными макаронами или лапшой.

время приготовления 40 минут + маринование
калорийность ■

Пудинг шоколадный / 362

на 6 порций

какао-порошок 3 ст. ложки
сливки 1–2 ст. ложки
или молоко 125 г
сухари панировочные 125 г
сахар 2 ст. ложки
мука пшеничная 60 г
масло сливочное 50 г
яйца 2 шт.
коньяк 1 ст. ложка
миндаль рубленый 2 ст. ложки
сода 1/2 ч. ложки

- Какао-порошок смешайте с сухарями, добавьте молоко или сливки и оставьте на 10 минут.
- Масло разотрите с частью сахара, добавьте яичные желтки, муку и соду, а затем смесь сухарей и какао-порошка, миндаль и коньяк. Отдельно взбейте яичные белки с оставшимся сахаром и добавьте в тесто. Приготовленное тесто выложите в форму для пудинга и варите на паровой бане 1 час.
- Подавайте горячим, посыпав сахарной пудрой.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■■

162

262

362

Яйца маринованные / 163

на 4 порции
яйца 6 шт.
лук репчатый нарезанный 1 ч. ложка
соус соевый 2 ст. ложки
водка 1 ч. ложка
сахар 1 ч. ложка
зелень петрушки измельченная 1 ч. ложка
перец душистый, имбирь и корица молотые по 1/2 ч. ложки
листья зеленого салата
соль

- Яйца варите 10–12 минут, опустите в холодную воду, очистите, наколите в нескольких местах (чтобы яйца лучше вобрали ароматы пряностей). Варите еще 8–10 минут в воде с добавлением водки, сахара, соли, лука, пряностей, петрушки и части соевого соуса.
- Готовые яйца охладите, нарежьте дольками, уложите веером на тарелку, выстеленную листьями зеленого салата, и полейте оставшимся соевым соусом.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Корейка на вертеле / 263

на 4 порции
корейка баранья или свиная с костями 600 г
зелень петрушки 1 пучок
соус ткемали 4 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Корейку нарежьте по два куска на порцию вместе с реберными костями, посолите, поперчите, нанижите на вертел и обжарьте над раскаленными углями.
- Готовую корейку подавайте на блюде, гарнировав свежими овощами, зеленью. Отдельно подайте соус ткемали.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Крамбль с вишней / 363

на 4 порции
вишня без косточек 400 г
какао-порошок 2 ст. ложки
крахмал картофельный 1 ч. ложка
ванильный сахар 1 ч. ложка
сахар 3–4 ст. ложки
масло сливочное 1 ст. ложка
мука пшеничная 2 ст. ложки
пряники 1–2 шт.

- Вишню смешайте с сахаром, какао, ванильным сахаром и крахмалом, выложите в форму.
- Масло смешайте с мукой, разотрите в крошку, добавьте измельченные пряники. Полученной смесью посыпьте вишню и запекайте крамбль 20–25 минут при 190 °С.

время приготовления 35 минут
калорийность ■■■

163

263

363

Сыр жареный с салатом / 164

на 4 порции
сыр адыгейский 250 г
авокадо 1 шт.
сок лимонный 3 ст. ложки
масло оливковое 8 ст. ложек
мята рубленая 3 ст. ложки
мука пшеничная 1 ст. ложка
масло растительное 2 ст. ложки
листья зеленого салата 200 г
перец молотый черный
соль

- Для соуса лимонный сок взбейте с оливковым маслом и мятой, посолите, поперчите.
- Сыр запанируйте в муке, обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки.
- Авокадо, очистив от косточки и кожицы, нарежьте ломтиками, соедините с листьями салата, нашинкованными соломкой, заправьте половиной соуса, перемешайте и выложите в креманки.
- Подавайте салат с сыром, полив его оставшимся соусом.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

Бараньи ребрышки-гриль / 264

на 4 порции
баранина (корейка с ребрышками) 1 кг
масло растительное 1 ст. ложка
сок гранатовый 6 ст. ложек
зерна граната 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Баранину разрежьте на отдельные ребрышки с мякотью, поперчите, сбрызните частью сока и смажьте маслом.
- Жарьте ребрышки на гриле по 15–20 минут с каждой стороны. В конце приготовления посолите.
- Подавайте, полив оставшимся гранатовым соком и посыпав зернами граната и зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Штрудель ленивый / 364

на 4 порции
лаваш армянский (тонкий) 1 шт.
масло сливочное 1 ст. ложка
яблоки 3–4 шт.
изюм без косточек 100 г
корица молотая на кончике ножа
сахар 1–3 ст. ложки

- Яблоки нарежьте кубиками, посыпьте сахаром, корицей, добавьте изюм и перемешайте.
- Лаваш смажьте частью масла, уложите на него начинку, сверните рулет и смажьте его оставшимся маслом. Прогревайте в духовке 7–10 минут.
- При подаче посыпьте штрудель сахарной пудрой.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

164

264

364

Пикантная сырная колбаска / 165

на 4 порции

сыр сливочный 225 г
масло сливочное 3 ст. ложки
каперсы 15 г
паприка 1 ч. ложка
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
сок лимонный 1 ч. ложка
лук репчатый 10 г
сушеные травы и специи 3 ст. ложки

- Сыр и масло разотрите до получения однородной массы.
- Добавьте мелко рубленные каперсы, паприку, зелень петрушки и лук, перемешайте.
- Выложите смесь на пергамент или фольгу, придайте форму колбаски и хорошо охладите. Снимите пергамент или фольгу и обваляйте колбаску в сушеных травах и специях. Сбрызните лимонным соком.
- Подавайте с булочками или крекерами.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

Шашлык из баранины с чесноком / 265

на 6 порций

мякоть баранины (корейка) 600 г
лук репчатый 2 головки
чеснок 2 зубчика
масло сливочное 2 ст. ложки
зелень петрушки и укропа по 1/2 пучка
перец черный молотый
соль

- Баранину нарежьте тонкими ломтиками, посолите, поперчите.
- Лук, чеснок и зелень мелко нарежьте, перемешайте, выложите на ломтики мяса, плотно сверните рулетики и нанижите на шампуры.
- Смажьте шашлык растопленным маслом и жарьте 25–30 минут.
- Подавайте со свежими овощами и зеленью.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Сливовый пирог / 365

на 12 порций

мука пшеничная 2 стакана
сливы 800 г
масло сливочное 250 г
сахар 1 стакан
яйца 2 шт.
разрыхлитель для теста 1/2 ч. ложки
ром 1 ст. ложка
миндаль рубленый 2 ст. ложки
сахар ванильный 1 ст. ложка

- 100 г масла разотрите с 1/2 стакана сахара в пышную пену, добавьте яйца и перемешайте до полного растворения сахара. 1 стакан муки смешайте с разрыхлителем и вместе с ромом добавьте к яично-масляной массе. Замесите тесто, положите его в смазанную жиром разъемную форму, разровняйте и посыпьте миндалем.
- Сливы промойте, разрежьте пополам, удалите косточки и выложите на тесто.
- Оставшиеся муку, сахар и масло разотрите с ванильным сахаром. Полученной крошкой посыпьте сливы.
- Выпекайте пирог 35 минут при 180 °С. Немного охладите и выньте из формы.

время приготовления 55 минут
калорийность ■■■

165

265

365

Сыр с помидорами на шпажках / 166

на 4 порции
сыр плавленый 200 г
или сыр твердый 200 г
помидоры мелкие 8 шт.
виноград 150–200 г

- Сыр нарежьте крупными кубиками.
- На шпажки нанижите попеременно сыр, помидоры и ягоды винограда.

время приготовления 5 минут
калорийность ■■

Карловарский рулет / 266

на 6 порций
мякоть телятины 600 г
шпик 60 г
грудинка или окорок копченые без костей 140 г
огурцы соленые 2 шт.
яйца 3 шт.
масло сливочное 2 ст. ложки
мука 1 ч. ложка
соль

- Телятину нарежьте широкими ломтиками, хорошо отбейте, посолите. Яйца взбейте с солью, поджарьте на масле в виде тонкого блинчика. Огурцы мелко порубите.
- Ломтики телятины уложите пластом так, чтобы края находили один на другой, сверху уложите тонкие ломтики шпика, копченой грудинки или окорока, жареное яйцо, посыпьте огурцами. Сверните мясо рулетами, перевяжите нитками и обжарьте на масле. Затем переложите рулеты в сотейник, добавьте немного бульона или воды и доведите до готовности в духовке, периодически поливая мясным соком.
- Для соуса образовавшийся при жарке сок слейте, добавьте в него пассерованную муку и варите 5–7 минут.
- При подаче рулет нарежьте на порции, полейте соусом. Гарнируйте отварным или жареным картофелем, тушеными овощами, салатом из свежих овощей.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■

Пирог апельсиновый / 366

на 4–5 порций
мука пшеничная 200 г
яйца 3 шт.
сахар 200 г
сахар ванильный 2 ч. ложки
разрыхлитель для теста 2 ч. ложки
масло сливочное 150 г
сок и цедра 1 апельсина тертая

- Все указанные ингредиенты перемешайте.
- Выложите тесто на противень, выстеленный бумагой для выпечки, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 10–12 минут.
- Пирог охладите, нарежьте ромбиками и посыпьте сахарной пудрой.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

166

266

366

Сыр в панировке / 167

на 4 порции

сыр (любой, кроме мягкого плавленого, сливочного и творожного) 200 г
батон вчерашний 4 ломтика
семена кунжута 4 ч. ложки
яйца 2 шт.
масло растительное 2–3 ст. ложки
соль

- Яйца слегка взбейте с солью.
- Батон натрите на терке, крошки подсушите, затем смешайте с кунжутом.
- Сыр нарежьте ломтиками, обмакните каждый в яйца, затем в панировку и обжарьте на масле до золотистого цвета.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■■

Греческий шницель / 267

на 4 порции

мякоть телятины (корейка, окорок) 600 г
перец сладкий 2 шт.
паста томатная 100 г
масло растительное 150 г
яйцо 1 шт.
сухари панировочные 1/2 стакана
перец черный молотый
соль

- Мясо нарежьте порционными кусками толщиной 2 см, отбейте до толщины 1 см, посолите, поперчите, запанируйте во взбитом яйце, затем в сухарях и жарьте на части масла до готовности.
- Сладкий перец нарежьте тонкой соломкой и обжарьте вместе с томатной пастой на оставшемся масле.
- При подаче уложите шницель на блюдо, сверху выложите жареный перец. Гарнируйте отварным картофелем или рисом.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Пирог с ревенем / 367

на 6 порций

мука 250 г
масло сливочное 130 г
молоко 1 ст. ложка
сахар 100 г
яичные желтки 2 шт.
яйцо 1 шт.
сахарная пудра 1 ст. ложка
соль 1 щепотка

Для начинки:

ревень 900 г
масло сливочное 2 ст. ложки
бисквит 120 г
сахар 280 г

- Из муки, масла, молока, сахара, желтков и соли замесите тесто, скатайте его в шар, заверните в пленку и выдержите в холодильнике 30 минут.
- 2/3 теста раскатайте в лепешку и выложите в смазанную маслом форму, формуя бортики.
- Ревень нарежьте кусочками длиной 5 см. Масло растопите, смешайте с раскрошенным бисквитом и сахаром. Половиной приготовленной смеси посыпьте тесто, сверху разложите ревень, посыпьте оставшейся смесью.
- Оставшееся тесто раскатайте в лепешку, накройте начинку. Края верхней и нижней лепешек соедините.
- Смажьте пирог взбитым яйцом, наколите в нескольких местах вилкой и выпекайте 25 минут при 200 °С.
- Подавайте пирог теплым, посыпав сахарной пудрой.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■■■

167

267

367

Яйца-пашот по-американски / 168

на 4 порции

яйца 4 шт.
помидоры 2 шт.
масло сливочное 1 ст. ложка
ветчина 4 ломтика по 15 г
перец черный молотый
соль

- Помидоры разрежьте пополам, посолите, поперчите и запекайте в духовке так, чтобы они сохранили форму.
- Яйца варите без скорлупы 3–3,5 минуты, опуская по одному в слабо кипящую подсоленную и подкисленную воду (на 1 л – 2 столовые ложки 3%-го уксуса и 1 чайная ложка соли).
- Ветчину нарежьте соломкой и обжарьте до образования хрустящей корочки.
- При подаче на половинки помидоров уложите яйца, полейте их маслом и оформите ветчиной.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Говядина в пиве по-валлийски / 268

на 4 порции

мякоть говядины 600 г
масло растительное 2 ст. ложки
лук репчатый 2 головки
мука пшеничная 2 ст. ложки
сахар 1 ч. ложка
майоран или орегано сушеные 1 ч. ложка
бульон говяжий 700 г
пиво светлое 500 г
перец черный молотый
соль

- Мясо нарежьте кубиками со стороной 4 см, обжарьте на масле до коричневой корочки.
- Мясо выньте, на оставшемся жире слегка обжарьте мелко нарезанный лук, посыпьте его мукой, жарьте еще 2 минуты, затем добавьте сахар, соль, пряности, бульон и пиво. Доведите соус до кипения.
- Положите в соус мясо, плотно накройте крышкой и тушите в духовке около 2 часов при 180 °С.
- При подаче выложите мясо на блюдо, гарнируйте свежими овощами и отварным картофелем.

время приготовления 2 часа 30 минут
калорийность ■

Пирог с черникой / 368

на 8 порций

Для теста:
мука 320 г
сода 1 ч. ложка
маргарин 120 г
вода 250 г
соль

Для начинки:
черника 0,5 кг
мука 1 ст. ложка
сахар 150 г
масло сливочное 50 г

- Муку, соль и соду соедините с размягченным маргарином. Постепенно добавляя воду, замесите крутое тесто, выдержите 30 минут.
- Готовое тесто раскатайте, половину его выложите в смазанную маслом форму, сверху уложите ягоды черники, посыпьте их мукой, смешанной с сахаром и мелкими кусочками масла. Начинку покройте оставшимся тестом.
- Выпекайте пирог 20 минут при 230 °С.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

168

268

368

Омлет по-французски / 169

на 2 порции

яйца 4 шт.
масло сливочное 2 ст. ложки
рыба консервированная 250 г
помидор 1 шт.
перец сладкий зеленый 1/2 шт.
зелень рубленая 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль

- Помидор и перец мелко нарежьте.
- Яйца слегка взбейте, посолите, поперчите.
- Половину яичной массы вылейте на разогретую сковороду, смазанную маслом. Жарьте омлет под крышкой, пока он не станет плотным, затем переверните и поджаривайте с другой стороны еще 1–2 минуты. Выложите омлет на тарелку. Так же приготовьте омлет из оставшейся яичной массы.
- Рыбу разомните, добавьте помидор, перец, зелень и перемешайте. Рыбную начинку выложите на половинку каждого яичного «блинчика», накройте второй половинкой «блинчика», выложите на блюдо и оформите зеленью.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

Гуляш по-грузински / 269

на 6 порций

мякоть говядины 400–500 г
лук репчатый 2 головки
пюре томатное 2–3 ст. ложки
мука пшеничная 1 ст. ложка
огурцы соленые 2 шт.
чеснок 1 зубчик
вино красное сухое 1/2 стакана
бульон мясной 2–3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле, добавьте мелко нарезанный лук, поперчите, посолите, жарьте, помешивая, 5–7 минут. В конце приготовления посыпьте мукой и жарьте еще 5 минут.
- Добавьте томатное пюре, нарезанные кубиками огурцы, чеснок, влейте вино, бульон, тушите под крышкой 30–40 минут.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью укропа. Гарнируйте рассыпчатым рисом.

время приготовления 1 час 15 минут
калорийность ■

Пирог-безе с яблоками / 369

на 12 порций

Для теста:
мука 250 г
масло сливочное 125 г
сахарная пудра 100 г
яичные желтки 3 шт.

Для начинки:
яблоки зеленые 1 кг
сок 1 лимона
корица молотая 1 ч. ложка
яичные белки 3 шт.
яблоки красные 2 шт.
сахар 75 г

- Масло взбейте с сахарной пудрой и желтками, всыпьте муку и замесите тесто. Скатайте тесто в шар, накройте пленкой и выдержите в холодильнике 1 час.
- Зеленые яблоки, удалив сердцевину, нарежьте тонкими дольками, полейте лимонным соком и посыпьте корицей.
- Тесто раскатайте и выложите в смазанную маслом форму. Сверху разложите яблоки. Выпекайте пирог 25 минут при 175 °С.
- Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену и выложите на пирог, сверху разложите нарезанные дольками красные яблоки. Выпекайте еще 20 минут.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■■

169

269

369

Темпура / 170

на 2 порции

филе горбуши 250 г
лук репчатый 1 головка
перец сладкий 2 шт.
мука пшеничная 4 ст. ложки
яичные белки 3 шт.
вино белое 1 ч. ложка
масло растительное 1 стакан

Для соуса:

вино белое 2 ст. ложки
соус соевый 1 ст. ложка
редька 1 шт.
имбирь тертый 1/2 ч. ложки

- Рыбу и перец нарежьте полосками, лук – кольцами.
- Из воды и муки с добавлением белков и вина замесите жидкое тесто.
- Рыбу и овощи обмакните в тесто и обжарьте в масле до образования золотистой корочки.
- Для соуса вскипятите 1/2 стакана воды с имбирем, затем влейте вино и соевый соус, перемешайте, снимите с огня и соедините с нашинкованной соломкой редькой. Приготовленный соус разлейте в небольшие соусники.
- Во время еды обжаренную рыбу и овощи обмакивайте в соус.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

Гуляш по-немецки / 270

на 4 порции

мякоть говядины 400 г
масло топленое 2 ст. ложки
лук репчатый 3 головки
перец сладкий 2 шт.
вино красное 1 стакан
картофель 600 г
перец черный и красный молотый
соль

- Говядину нарежьте брусочками или кубиками, слегка обжарьте на масле, добавьте рубленый лук и нашинкованный соломкой перец. Обжаривайте 10 минут, затем влейте стакан вина, тушите 30 минут на слабом огне, при необходимости добавляя еще немного вина.
- Картофель нарежьте крупными кубиками, слегка обжарьте на оставшемся масле, соедините с мясом, посолите, поперчите, тушите до готовности.
- При подаче выложите гуляш на блюдо, оформите зеленью укропа.

время приготовления 1 час 40 минут
калорийность ■

Яблочный пирог / 370

на 8 порций

мука пшеничная 2–3 стакана
маргарин 200 г
яблоки 3–6 шт.
масло сливочное 3 ст. ложки
сахар 3/4 стакана

- Муку смешайте с 2 столовыми ложками сахара, вместе с маргарином разотрите в крошку, разделите ее на две неравные части.
- Большую часть выложите в смазанную маслом форму, выпекайте 10–15 минут.
- Очищенные яблоки нарежьте ломтиками, перемешайте с оставшимся сахаром и потушите с добавлением масла.
- Уложите яблоки на выпеченную основу, посыпьте оставшимися крошками и выпекайте пирог до золотистого цвета.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■■

170

270

370

Брюссельская капуста с беконом / 171

на 6 порций
капуста брюссельская 600 г
грудинка копченая 100 г
перец черный молотый
соль

- Капусту положите в кипящую подсоленную воду, варите 7 минут, затем откиньте на дуршлаг.
- Грудинку нарежьте ломтиками, обжарьте на сковороде. Как только кусочки начнут приобретать коричневый цвет, добавьте капусту и жарьте все вместе 3 минуты. Капусту поперчите, при необходимости, посолите.
- Подавайте как горячую закуску, посыпав рубленой зеленью.

время приготовления 25 минут
калорийность ■

Отбивные по-французски / 271

на 4 порции
мякоть телятины (корейка) или говядины (толстый край) 600 г
чеснок 1 зубчик
масло растительное 1/2 стакана
майонез 2 ст. ложки
мед 3 ст. ложки
порошок горчицы 1 ст. ложка

- Телятину или говядину разрежьте на порционные куски, отбейте, слегка посолите и поперчите. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с майонезом, медом и горчичным порошком.
- Каждую отбивную смажьте полученной смесью, выдержите сутки в холодильнике.
- Жарьте отбивные на растительном масле на слабом огне, следя за тем, чтобы отбивные не пригорели.
- При подаче гарнируйте отбивные жареными овощами и полейте растопленным сливочным маслом.

время приготовления 25 минут + маринование
калорийность ■

Кекс с цукатами / 371

на 4 порции
мука пшеничная 250 г
сахар 140 г
яйца 2 шт.
разрыхлитель для теста 3/4 ч. ложки
цедра 1 лимона тертая
сок лимонный 1 ч. ложка
орехи рубленые 1/2 стакана
сахар ванильный 1 ст. ложка
цукаты рубленые 1/2 стакана
соль 1 щепотка

- Яйца взбейте с сахаром, добавьте все остальные ингредиенты, замесите тесто. Сформуйте его в виде батона, уложите в форму или на противень, смазанный маслом, выпекайте 25 минут при 180 °С.
- Готовый кекс выньте из формы, охладите, нарежьте ломтиками.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

171

271

371

Овощи-гриль / 172

на 6 порций
перец сладкий 4 шт.
помидоры мелкие 12 шт.
баклажаны 2 шт.
перец черный молотый
соль

- Баклажаны нарежьте ломтиками толщиной 1 см, посолите, выдержите 15 минут, затем промойте.
- Перец нарежьте кусочками.
- На шампуры нанижите ломтики баклажанов, помидоры целиком и кусочки перца. Жарьте овощи над углями, переворачивая шампуры время от времени, до тех пор, пока кожица у овощей не покроется пузырями (но не допускайте ее обугливания!).
- Горячие овощи опустите в холодную воду и очистите от кожуры. Сразу же подавайте, посолив, поперчив и посыпав рубленой кинзой.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Мясной рулет в тесте / 272

на 6–8 порций
тесто слоеное 600 г
фарш мясной 250 г
яйца 4 шт.
кабачки небольшие 2 шт.
масло растительное 2 ст. ложки
ветчина 300 г
лук репчатый 1/2 головки
перец черный молотый
соль

- Фарш посолите, поперчите, смешайте с рубленым луком и яйцом. Кабачки нарежьте вдоль тонкими ломтиками, обжарьте на разогретом масле. Оставшиеся яйца сварите вкрутую. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Тесто раскатайте.
- Ломтики ветчины уложите в виде прямоугольника, на них выложите слой фарша, затем слой кабачков и разрезанные пополам вареные яйца. Сверните рулет, оберните его тестом, смажьте яйцом и запекайте 20–30 минут при 220 °С.
- При подаче разрежьте на порции.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■■■

Кекс «К кофе» / 372

на 6 порций
мука пшеничная 1 1/2 стакана
кофе молотый 2 ст. ложки
разрыхлитель для теста 1/4 ч. ложки
маргарин 150 г
сахар 150 г
яйца 3 шт.
какао-порошок 1 ст. ложка
гвоздика молотая 1/2 ч. ложки
корица молотая 1 ч. ложка

- Кофе залейте 1/2 стакана кипятка, охладите, процедите.
- Размягченный маргарин взбейте с сахаром и, не прекращая взбивания, введите по одному яйца. Муку смешайте с разрыхлителем, соедините с яично-маргариновой массой, замесите тесто. Разделите его на две части. В одну добавьте пряности, какао, кофе, перемешайте.
- В смазанные маслом формочки выложите поочередно светлое и темное тесто. Выпекайте 10–15 минут при 200 °С.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

172

272

372

Чипсы картофельные / 173

на 4 порции
картофель 600 г
масло растительное 3 ст. ложки
зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
чеснок 1–2 зубчика
перец черный молотый
соль

- Масло смешайте с зеленью, измельченным чесноком, перцем и солью.
- Картофель нарежьте тонкими ломтиками, перемешайте с масляной смесью, выдержите 30 минут.
- Выложите ломтики картофеля на противень и запекайте 15–20 минут при 180 °С.
- Подавайте чипсы охлажденными.

время приготовления 1 час 15 минут
калорийность ■■

Мясо по-мексикански / 273

на 6 порций
фарш говяжий 400 г
фасоль красная консервированная 350 г
лук репчатый 2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
помидоры консервированные в собственном соку 300 г
чеснок 2 зубчика
перец чили молотый 1/2 ч. ложки
перец сладкий красный и зеленый по 1 шт.
орегано сушеное 1/4 ч. ложки
семена тмина 1/4 ч. ложки
соль

- Лук нарежьте кубиками, слегка обжарьте на масле, положите фарш и тоже обжарьте его до готовности.
- Добавьте фасоль вместе с заливкой, помидоры с соком, рубленый чеснок, нарезанный сладкий перец и чили, приправьте орегано, тмином, посолите.
- Тушите под крышкой 30 минут.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Слойки с грушами / 373

на 6–8 порций
тесто слоеное 1 кг
груши твердые 4–10 шт.
сахар 2 ст. ложки

- Груши нарежьте ломтиками, смешайте с сахаром. Тесто раскатайте в пласт, выложите на него груши, сверните рулет и нарежьте его ломтиками толщиной 1,5–2 см.
- Выложите слойки на противень и выпекайте 10 минут при 200 °С.

время приготовления 25 минут
калорийность ■■■

173

273

373

Закуска из жареных креветок / 174

на 2 порции
креветки свежемороженые 300 г
огурец соленый 1 шт.
сухари толченые 1 ст. ложка
масло растительное 2 ст. ложки
мука пшеничная 1 ст. ложка
яйцо 1 шт.
лимон 1 шт.
перец черный молотый
соль

- У подготовленных креветок удалите панцирь, каждую разрежьте посередине и отбейте. Посолите, поперчите и оставьте на 20 минут.
- Яйцо взбейте с солью.
- Креветок обмакните в яйцо, запанируйте в смеси сухарей и муки и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
- Огурец нарежьте ломтиками.
- Выложите креветок на блюдо, чередуя с огурцом, оформите зеленью и лимоном.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Рулет «Чудо» / 274

на 4 порции
фарш мясной 500 г
яйца 5 шт.
сыр твердый 300 г
маслины без косточек 100 г
приправа для фарша 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль

- Фарш посолите, поперчите, добавьте приправу и 2–3 столовые ложки воды, перемешайте.
- Сыр натрите на терке, смешайте со слегка взбитыми яйцами, посолите. Полученную яично-сырную смесь вылейте на противень, выстеленный пергаментом, и запекайте до золотистого цвета.
- Выпеченную основу снимите с пергамента, переложите на фольгу, смазанную маслом. На основу быстро ровным слоем выложите фарш, затем маслины и сверните рулет. Заверните его в фольгу, запекайте 30 минут при 190 °С.
- При подаче снимите фольгу, нарежьте рулет ломтиками. Гарнируйте отварными овощами.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■■

Пахлава слоеная / 374

на 8–10 порций
мука пшеничная 2 стакана
молоко 1/2 стакана
масло топленое 1 стакан
яйцо 1 шт.
яичный желток 1 шт.
дрожжи прессованные 20 г
орехи грецкие 200 г
сахарная пудра 1 стакан
мед 80 г
семена кардамона молотые на кончике ножа
соль

- В теплом молоке разведите дрожжи и соль. Добавьте яйцо, немного масла, муку, замесите тесто, накройте его тканью и поставьте в теплое место на 40 минут.
- Для начинки орехи пропустите через мясорубку и соедините с сахарной пудрой, медом и кардамоном.
- Из теста раскатайте 14–16 тонких коржей, уложите их на противень стопкой, смазывая каждый растопленным маслом. Первые и последние 3 коржа выкладывайте без начинки, остальные прослаивайте начинкой через каждые 2 коржа.
- Смажьте пахлаву яичным желтком, нарежьте ромбиками и выпекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.
- Готовую пахлаву полейте оставшимся растопленным маслом.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■■

174

274

374

Креветки, запеченные с беконом / 175

на 4 порции

креветки тигровые 12 шт.
бекон 200 г
помидоры черри 12 шт.
картофель 2 шт.

- Картофель отварите до полуготовности, разрежьте пополам, уложите срезом вниз на противень, смазанный маслом.
- Бекон разрежьте на 12 тонких ломтиков.
- Креветок очистите, заверните каждую в ломтик бекона, нанижите на деревянную шпажку. Сверху нанижите помидор.
- Вставьте шпажки в половинки картофеля и запекайте 30 минут при 190 °С.
- При подаче аккуратно перенесите половинки картофеля на блюдо, оформите закуску зеленью.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■■

Тефтели в сырном соусе / 275

на 10 порций

фарш мясной 500 г
лук репчатый 1 головка
булка пшеничная черствая 1 шт.
или хлеб пшеничный 4 ломтика
перец сладкий 1/2 шт.
яйцо 1 шт.
мускатный орех тертый 1 щепотка
перец черный молотый
соль

Для соуса:

бульон мясной или куриный 500 г
сыр твердый 50 г
масло сливочное 30 г
молоко 1/2 стакана
мука пшеничная 1 ст. ложка
сливки густые 1 ст. ложка

- С булки или хлеба срежьте корку, замочите мякиш в холодной воде, отожмите.
- Фарш вместе с луком и отжатым хлебом пропустите через мясорубку, добавьте перец, нарезанный мелкими кубиками, яйцо, соль, молотый черный перец, мускатный орех, перемешайте. Из полученного фарша сформуйте шарики размером с грецкий орех.
- Тефтели положите в кипящий бульон и варите 12 минут.
- Для соуса муку спассеруйте на масле, тонкой струйкой, постоянно помешивая, влейте горячее молоко, затем – стакан бульона, в котором варились тефтели, предварительно процедив его. Соус перемешайте, снимите с огня, добавьте сливки и тертый сыр.
- Готовые тефтели выньте из бульона шумовкой, залейте сырным соусом.
- При подаче гарнируйте картофельным пюре.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Рожки с кремом / 375

на 12 штук

мука пшеничная 3 ст. ложки
масло сливочное 100 г
мед 2 ст. ложки
сахар 3 ст. ложки
стружка кокосовая 3 ст. ложки
шоколад 100 г
корица молотая 1 ч. ложка
имбирь молотый 1/4 ч. ложки

Для крема:

сливки густые 500 г
сахарная пудра 1 ст. ложка
орехи рубленые 2 ст. ложки
кардамон молотый 1/2 ч. ложки
имбирь молотый 1/2 ч. ложки

- Для теста мед с маслом и сахаром прогрейте на небольшом огне. Снимите с огня, добавьте имбирь, корицу, кокосовую стружку и просеянную муку, перемешайте.
- Выложите тесто в виде лепешек диаметром 8 см на смазанный жиром противень и выпекайте 5–6 минут при 200 °С. Готовые лепешки снимите с противня, сверните рожками и остудите.
- Для крема сливки взбейте с сахарной пудрой, кардамоном и имбирем в пышную пену, затем добавьте орехи.
- Открытые концы рожков опустите в растопленный шоколад. Когда он застынет, наполните рожки кремом.

время приготовления 1 час
калорийность ■■■

175

275

375

Кальмары жареные / 176

на 4 порции

кальмары 600 г
лук репчатый 2 головки
масло сливочное 3 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Кальмаров, очистив от хитиновой пластины, опустите в кипящую воду, очистите от пленки, затем варите их 4–5 минут в подсоленной воде, охладите.
- Лук нарежьте кольцами и спассеруйте на масле. Добавьте нашинкованных соломкой кальмаров, поперчите и жарьте все вместе 5 минут.
- Подавайте закуску, оформив зеленью со свежими овощами.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■

Печенка телячья по-бразильски / 276

на 4 порции

печенка телячья 400 г
бананы 2 шт.
лимоны 2 шт.
вино белое сухое 1/2 стакана
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
лавровый лист 1 шт.
перец черный молотый
соль

- Печенку нарежьте тонкими ломтиками, посолите, поперчите, залейте вином, частью лимонного сока, добавьте тертый лук и маринуйте 8–10 часов.
- Маринованную печенку обсушите, обжарьте на масле, добавьте маринад, лавровый лист и тушите 3–4 минуты. Затем положите размятые бананы, сбрызните лимонным соком, перемешайте, доведите до кипения и сразу подавайте.
- Гарнируйте отварным рисом.

время приготовления 20 минут + маринование
калорийность ■

Маковник / 376

на 4 порции

мак 3 ст. ложки
молоко 300 г
сахар 2 ст. ложки
изюм без косточек 50 г
миндаль рубленый 70 г
хлеб пшеничный 120 г

- Мак и сахар залейте горячим молоком и варите до набухания мака, слегка охладите и взбивайте, пока не образуется тягучая масса. Добавьте изюм и миндаль.
- Дно формы выложите ломтиками хлеба, на них уложите слой маковой массы. Вновь слой ломтиков хлеба и т. д. (последний слой – маковый).
- Охлаждайте маковник 3 часа в холодильнике.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

176

276

376

Бами (свинина с орехами) / 177

на 2 порции

мякоть свинины 200 г
миндаль 200 г
лук репчатый 2 головки
чеснок 2 зубчика
масло растительное 2 ст. ложки
помидоры 4 шт.
грибы 1 ст. ложка
яйца 2 шт.
лимон 1/2 шт.
перец сладкий красный 2 шт.
лук зеленый 30 г
зелень петрушки
перец черный молотый
соль

- Свинину нарежьте кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты обжарьте на части разогретого масла.
- Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы и мелко нарежьте. Сладкий перец очистите и порубите. Овощи смешайте с мясом, добавьте нарезанные грибы и рубленую зелень петрушки и тушите 20–30 минут. Посолите, поперчите.
- Орехи всыпьте в кипящую воду и проварите 10 минут. Откиньте на сито, охладите и обсушите, затем смешайте с тушеными продуктами.
- Для омлета яйца взбейте с солью и 2 столовыми ложками воды, приправьте молотым перцем и обжарьте на оставшемся масле. Готовый омлет нарежьте.
- Мясо и овощи переложите на блюдо, оформите омлетом, полейте лимонным соком и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■■

Печенка по-сельски / 277

на 2 порции

печенка говяжья 300 г
морковь, лук репчатый по 50 г
мука пшеничная 20 г
яйца 2 шт.
сметана 100 г
масло сливочное 50 г
перец черный молотый
соль

- Печенку зачистите, нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку. Добавьте обжаренные на масле лук и морковь. Все вместе еще раз пропустите через мясорубку. В полученный фарш добавьте яйца, муку, соль, перец и тщательно взбейте.
- Из приготовленной массы, выкладывая ее ложкой на разогретую сковороду, пожарьте небольшие лепешки. Затем уложите их на противень, залейте сметаной и запекайте 5–10 минут.
- Перед подачей готовую печенку полейте образовавшимся сочком, оформите зеленью.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Абрикосовый клафотис / 377

на 6 порций

мука пшеничная 200 г
яйца 2 шт.
молоко 200 г
сахар 2 ст. ложки
сахар ванильный 1 ст. ложка
разрыхлитель для теста 1/4 ч. ложки
абрикосы консервированные 800 г

- Просеянную муку смешайте со слегка взбитыми яйцами. В несколько приемов влейте молоко, смешанное с сахаром и ванильным сахаром, добавьте разрыхлитель, замесите жидкое тесто.
- Форму, смазанную маслом, поставьте на 2 минуты в духовку, разогретую до 200 °С, затем выньте. Уложите в форму половинки абрикосов срезом вниз, залейте их тестом. Выпекайте 30–35 минут при 200 °С, охладите.
- При подаче выложите клафотис из формы, нарежьте на порции, посыпьте сахарной пудрой. Отдельно подайте сметану, взбитые сливки или мороженое.

время приготовления 50 минут + охлаждение
калорийность ■■

177

277

377

Дзяю (вареная свинина) / 178

на 2 порции

мякоть свинины 300 г
крахмал картофельный 1/2 ст. ложки
масло растительное 2 ст. ложки
соус соевый 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Свинину нарежьте мелкими кубиками, посолите, поперчите, залейте соевым соусом и крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды, и выдержите 20–30 минут.
- Обжарьте мясо на масле до готовности.
- Подавайте на листьях салата.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Курица с лапшой и овощами / 278

на 2 порции

филе куриное 250 г
лапша 200 г
лук репчатый 1 головка
морковь 1 шт.
перец сладкий красный 2 шт.
масло растительное 3 ст. ложки
чеснок 1 зубчик
соль

- Куриное филе нарежьте мелкими кубиками.
- Морковь и сладкий перец нарежьте соломкой, репчатый лук и чеснок мелко порубите.
- Подготовленные репчатый лук и чеснок спассеруйте на разогретом масле, добавьте куриное филе, морковь, перец и обжарьте, помешивая, до золотистой корочки. Влейте 3/4 стакана воды, накройте крышкой, потушите до готовности и посолите.
- Лапшу отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, затем соедините с тушеными ингредиентами и прогревайте 3 минуты на слабом огне.
- Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Пирожки с абрикосами / 378

на 6 порций

мука пшеничная 2 стакана
яйца 2 шт.
абрикосы свежие или консервированные 250 г
яичный белок 1 шт.
масло растительное 1 л
соль

- Муку смешайте с солью, яйцами, добавьте 2 столовые ложки воды, замесите тесто и оставьте его на 30 минут. Раскатайте тесто в пласт, затем нарежьте квадратами 8×8 см.
- Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточку.
- На каждый квадратик теста положите по половинке абрикоса, края смажьте взбитым белком, соедините по диагонали и прижмите друг к другу. Жарьте пирожки во фритюре до золотистого цвета, затем выложите на салфетку, чтобы стек лишний жир.
- При подаче посыпьте сахарной пудрой.

время приготовления 1 час
калорийность ■■■

178

278

378

Савем-тхупль (мясо с капустой) / 179

на 2 порции

мякоть говядины 200 г
капуста белокочанная 160 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
сок томатный 2 ст. ложки
корнишоны 70 г
соль

- Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле, добавьте нашинкованные соломкой капусту и лук. Перемешайте, влейте томатный сок и доведите до готовности. По окончании тушения посолите.
- Подавайте закуску горячей, оформив корнишонами и зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Куриное филе с орехами / 279

на 4 порции

филе куриное 500 г
арахис 200 г
масло соевое 4 ст. ложки
крахмал картофельный 1 ч. ложка
яичные белки 2 шт.
мякоть свинины 100 г
перец сладкий
красный и желтый по 1 шт.
морковь 1 шт.
бульон куриный 4 ст. ложки
масло растительное
для фритюра 1 л
лук зеленый рубленый 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Куриное филе нарежьте ломтиками, смочите в смеси яичных белков и крахмала и обжарьте во фритюре до образования корочки.
- Свинину, морковь и сладкий перец нарежьте кубиками и обжарьте на части соевого масла. Добавьте обжаренное куриное филе, влейте оставшееся соевое масло, положите арахис, приправьте специями, влейте бульон и тушите 2 минуты.
- Подавайте блюдо, посыпав зеленым луком и оформив зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Корзиночки с клубникой / 379

на 6 порций

Для теста:
мука пшеничная 190 г
масло сливочное 190 г
сало растительное 30 г
соль 1/4 ч. ложки
вода 45 г

Для начинки:
шоколад 85 г
клубника 300 г
глазурь клубничная 60 г

- Для теста разотрите сливочное масло с растительным салом и мукой, посолите, добавьте ледяную воду и замесите тесто. Тесто оберните тканью и положите в холодильник на 1 час.
- Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,3 см, вырежьте 12 кружков диаметром 7 см. Уложите кружки в формочки и прижмите к ним. На тесто поместите бумажные корзиночки для кексов и наполните их сырым рисом.
- Выпекайте 5 минут при 190 °С. Удалите бумажные корзиночки с рисом и допекайте корзиночки до золотистого цвета. Охладите.
- Растопите на водяной бане шоколад, залейте им внутреннюю часть корзиночек, уложите клубнику, оформите глазурью и охладите.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

179

279

379

Мясные шарики / 180

на 4 порции

фарш куриный или мясной 500 г
лук репчатый 2 головки
ядра миндаля 24 шт.
яйцо 1 шт.
семена кориандра молотые 4 ст. ложки
масло растительное 1 стакан
имбирь, кардамон и гвоздика молотые
листья зеленого салата
соль

- Лук очистите и нарежьте кубиками. Соедините с фаршем, яйцом, пряностями, солью и перемешайте. Из готового фарша сформуйте 24 шарика, вложив в каждый по ореху.
- Смешайте кориандр с 4 столовыми ложками воды. Смажьте мясные шарики полученной смесью и обжаривайте в разогретом масле 5–6 минут до образования золотистой корочки.
- Подавайте на листьях салата.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Курица с финиками / 280

на 6 порций

курица 1 шт.
финики 400 г
лук репчатый 3 головки
масло растительное 1/3 стакана
корица молотая 1 ст. ложка
мускатный орех тертый 1/2 ч. ложки
бульон куриный 2 стакана
сок 2 лимонов
куркума молотая 1 ч. ложка
перец черный молотый
соль

- Финики разрежьте пополам, удалите косточку. Курицу разрубите на порционные куски, посолите, поперчите, обжарьте на сильном огне, затем выньте. На оставшемся от курицы жире обжарьте нарезанный кубиками лук, добавьте корицу, мускатный орех и бульон. Доведите смесь до кипения, огонь уменьшите, добавьте курицу, тушите ее под крышкой 25 минут.
- С поверхности соуса снимите лишний жир, добавьте финики, лимонный сок и куркуму, посолите, поперчите. Готовьте под крышкой еще 5–10 минут.
- При подаче выложите курицу с финиками на блюдо, полейте соусом, образовавшимся в процессе тушения, гарнируйте рассыпчатым рисом.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■

Шоколадные рожки «Капучино» / 380

на 6 порций

шоколад темный 100 г
шоколад белый 100 г

Для крема:

кофе молотый 2 ст. ложки
сливки густые 300 г
сахарная пудра 3 ст. ложки
какао-порошок 1 ст. ложка

- Из пергамента или фольги вырежьте 9 прямоугольников размером 13×10 см, затем каждый разрежьте на 2 треугольника. Сверните их в виде конуса и скрепите скотчем.
- Шоколад растопите на водяной бане по отдельности. Кондитерской кисточкой смажьте полученной массой внутреннюю сторону конусов. Положите заготовки в холодильник, чтобы шоколад полностью застыл. Освободите рожки от пергамента или фольги, рожки оставьте в холодильнике.
- Для крема кофе залейте 2 столовыми ложками горячей воды, выдержите 4 минуты, охладите, процедите. Добавьте сахарную пудру, сливки и взбейте в пену.
- Наполните рожки кремом и поставьте их в морозильную камеру на 2 часа. При подаче рожки посыпьте какао-порошком.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

180

280

380

Жареные сосиски с сыром / 181

на 2 порции
сосиски 4 шт.
горчица 1 ст. ложка
сыр плавленый 100 г
масло растительное 2 ст. ложки
хлеб обжаренный 4 ломтика
листья зеленого салата

- Сосиски разрежьте вдоль, срезы смажьте горчицей. Затем половинки сосисок соедините, положив между ними ломтики сыра, и закрепите деревянной шпажкой, которую после обжаривания снимите.
- Подготовленные сосиски обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
- Подавайте на листьях салата с обжаренными ломтиками хлеба.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

Курица с конфитюром / 281

на 4 порции
бедрышки куриные 4 шт.
конфитюр абрикосовый 4 ст. ложки
масло растительное 1 ст. ложка
соль

- Бедрышки посолите, обжарьте на масле, охладите.
- Конфитюр прогрейте, смажьте им бедрышки и уложите их на решетку. Жарьте 15 минут при 200 °С.
- При подаче гарнируйте отварным рисом и помидорами.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■

Профитроли с кофейным кремом / 381

на 6–8 порций
Для теста:
мука пшеничная 1 3/4 стакана
маргарин 90 г
яйца 3 шт.
вода 1 стакан
сахар 1 ч. ложка
соль 1 щепотка
Для крема:
масло сливочное 150 г
молоко сгущенное с сахаром 80 г
кофе растворимый 1 ст. ложка
шоколад 30 г

- Воду с маргарином, сахаром и солью доведите до кипения, снимите с огня, всыпьте муку и интенсивно перемешивая, варите 5 минут. Смесь охладите до 60 °С, по одному введите яйца и взбейте до получения однородной массы.
- Отсадите тесто в виде шариков на слегка смазанный маслом противень и выпекайте 30–35 минут при 180–200 °С.
- Для крема масло взбейте до получения пышной однородной массы, постепенно добавляя сгущенное молоко. Введите кофе, растопленный шоколад, перемешайте.
- Выпеченные профитроли начините кремом и поставьте в холодильник на час.

время приготовления 50 минут + охлаждение
калорийность ■■■

181

281

381

Маффины закусочные / 182

на 4 порции
грудинка копченая 100 г
сыр плавленый мягкий с ветчиной 250 г
яйцо 1 шт.
сметана 2 ст. ложки
мука пшеничная 125 г
разрыхлитель для теста 1/4 ч. ложки
соль 1 щепотка

- Грудинку нарежьте мелкими кубиками, смешайте с сыром, яйцом, сметаной, мукой, разрыхлителем, солью и замесите тесто. Выложите тесто в 4 порционные формочки для запекания, смазанные маслом. Выпекайте маффины 15 минут при 180 °С.
- При подаче выложите маффины из формочек, охладите.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

Курица, запеченная с ананасом и овощами / 282

на 8 порций
курица 1 шт.
лук репчатый красный 2 головки
перец сладкий 2 шт.
ананас свежий 1/2 шт.
или консервированный 180 г
масло оливковое 1 ч. ложка
зелень петрушки 1 пучок
корень имбиря 1 см
перец чили молотый на кончике ножа
перец черный молотый
соль

- Лук и сладкий перец нарежьте крупными дольками, ананас – ломтиками. Овощи выложите на противень, добавьте чили, посолите, поперчите, полейте оливковым маслом, перемешайте, чтобы масло равномерно покрыло все кусочки.
- Курицу посолите, поперчите, внутрь вложите имбирь и зелень петрушки. Уложите курицу на овощи и запекайте примерно 1,5 часа при 190 °С, время от времени перемешивая овощи.
- Чтобы сократить время приготовления, можно брать только куриное филе. В этом случае его нужно класть на овощи не сразу, а чуть позже и запекать 50 минут.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■

Маффины ванильные с изюмом / 382

на 4 штуки
мука пшеничная 1 стакан
яйца 2 шт.
сахар 1/2 стакана
разрыхлитель для теста 1/2 ч. ложки
изюм без косточек 100 г
ванилин на кончике ножа

- Яйца взбейте с сахаром, добавьте ванилин и столько муки, смешанной с разрыхлителем, чтобы получилось тесто, как на оладьи. В конце всыпьте изюм, еще раз перемешайте.
- Формочки, смазанные маслом, заполните на 3/4 и выпекайте маффины 20 минут при 180 °С.

время приготовления 30 минут
калорийность ■■■

182

282

382

Сырные «улитки» с миндальной начинкой / 183

на 4 порции

мука пшеничная 250 г
миндаль 200 г
маргарин 100 г
сыр твердый 125 г
яйцо 1 шт.
соль

- Яичный белок отделите от желтка.
- Муку смешайте с размягченным маргарином, посолите, добавьте тертый сыр, яичный белок и замесите тесто. Заверните его в пищевую пленку, выдержите в холодильнике 2 часа.
- Миндаль ошпарьте, очистите от кожицы, обжарьте на сухой сковороде, измельчите.
- Охлажденное тесто раскатайте в пласт, смажьте его яичным желтком, посыпьте миндалем и сверните плотный рулет. Оберните его пищевой пленкой, выдержите в холодильнике полчаса.
- Рулет нарежьте ломтиками, уложите на противень, выпекайте 10 минут при 190 °С, охладите.
- При подаче готовых «улиток» выложите на блюдо.

время приготовления 30 минут + охлаждение
калорийность ■■■

Плакия / 283

на 6 порций

цыплята 3 шт.
масло растительное 90 г
лук репчатый 2 головки
морковь 2 шт.
помидоры консервированные 200 г
лимон 1 шт.
мука пшеничная 1 ч. ложка
чеснок 3 зубчика
соль

- Для соуса морковь и лук нарежьте соломкой, спассеруйте на части масла. Добавьте помидоры, муку, соль и измельченный чеснок, тушите 20 минут.
- Цыплят разрубите пополам, обжарьте на масле до образования румяной корочки, залейте приготовленным соусом и запекайте 30 минут при 230 °С.
- При подаче оформите цыплят лимоном и зеленью. Отдельно подайте салат из свежих помидоров и огурцов.

время приготовления 1 час
калорийность ■

Шафрановые колечки / 383

на 60 штук

Для теста:

мука пшеничная 1 стакан
сахар 1/2 стакана
яичные желтки 4 шт.
сметана 4 ст. ложки
цедра 1 лимона
шафран 1/4 ч. ложки
миндаль тертый 125 г
масло сливочное 125 г
соль

Для смазывания и посыпки:

яичный желток 1 шт.
молоко 2 ст. ложки
миндаль тертый 4 ст. ложки

- Муку соедините с сахаром, яичными желтками, сметаной, тертой лимонной цедрой, добавьте растворенный в воде шафран, соль, миндаль, тертое охлажденное масло и замесите тесто.
- Поставьте тесто на 1 час в холодильник, затем раскатайте в пласт толщиной 0,7 см, нарежьте полосками длиной 12 см и сверните колечками. Смажьте колечки взбитым с молоком яичным желтком, посыпьте миндалем и выпекайте 15 минут при 180 °С.

время приготовления 1 час 30 минут
калорийность ■■■

183

283

383

Суп томатный с брынзой / 184

на 4 порции

помидоры 10 шт.
мука пшеничная 2 ст. ложки
масло сливочное 50 г
брынза тертая 3/4 стакана
вода 3 стакана
перец черный молотый
соль

- Помидоры нарежьте, слегка посолите и припустите в собственном соку. Готовые помидоры протрите через сито.
- Муку поперчите, обжарьте на масле, затем разведите водой, добавьте протертые помидоры. Варите суп при слабом кипении 5–8 минут. Перед тем как снять с огня, всыпьте брынзу.
- При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

время приготовления 25 минут
калорийность ■

Окорочка с кокосом / 284

на 4 порции

окорочка куриные 4 шт.
яйца 2 шт.
кокосовая стружка 150 г
соль

- Окорочка посолите, обмакните во взбитые яйца, запанируйте в кокосовой стружке, чуть-чуть панировку прижмите.
- Запекайте окорочка на решетке духовки 25 минут при 200 °С.
- Подавайте окорочка с авокадо, нарезанным дольками.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Печенье лимонное / 384

на 4 порции

мука пшеничная 1–1 1/2 стакана
яйца 3 шт.
сахар 1 стакан
лимон 1 шт.
изюм без косточек или орехи 50 г
сода пищевая 1 ч. ложка

- Яйца взбейте с сахаром, постепенно добавьте столько муки, чтобы тесто приобрело консистенцию густой сметаны.
- Лимон вместе с кожурой пропустите через мясорубку, перемешайте с тестом, добавьте изюм или орехи и соду, гашенную уксусом.
- На смазанный маслом противень выложите тесто, выпекайте его 20–25 минут при 180 °С.
- Готовый корж выньте из духовки и горячим нарежьте на треугольники, ромбики или квадратики. Печенье охладите.
- Перед подачей выложите печенье на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и оформите листочками мяты.

время приготовления 50 минут + охлаждение
калорийность ■■■

184

284

384

Французский луковый суп / 185

на 4 порции

бульон мясной 3 стакана
лук репчатый 500 г
масло растительное 4 ст. ложки
сыр твердый тертый 200 г
батон багет 8 ломтиков
перец черный молотый
соль

- Лук нарежьте кольцами, залейте кипящим бульоном, посолите, поперчите и варите 15 минут.
- Ломтики батона подсушите в тостере или обжарьте на масле.
- Суп разлейте по тарелкам, положите в каждую по 2 гренка и посыпьте их тертым сыром. Поставьте ненадолго в микроволновую печь или духовку.

время приготовления 25 минут
калорийность ■■■

Венгерский паприкаш из курицы / 285

на 6 порций

курица 1 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
грибы 100 г
помидоры 3–4 шт.
масло растительное 2 ст. ложки
вино белое сухое или вода 1 стакан
паприка молотая 2 ст. ложки
сметана 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Курицу разрубите на порционные куски и обжарьте на масле.
- Для соуса лук и чеснок мелко нарежьте, слегка обжарьте, добавьте грибы, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, залейте вином или водой. Положите в соус курицу и тушите до готовности. В конце приготовления добавьте сметану, паприку, посолите и поперчите.
- При подаче выложите паприкаш на блюдо, оформите зеленью.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■

Печенье «Минутка» / 385

на 10 порций

кокосовая стружка 150 г
печенье 10 шт.
белки яичные 2 шт.
сок лимонный 1/2 ч. ложки
сахарная пудра 1/2 стакана

- Яичные белки взбейте с сахарной пудрой и лимонным соком в устойчивую пену, всыпьте большую часть кокосовой стружки и перемешайте.
- Печенье разложите на противне, сверху чайной ложкой уложите белково-кокосовую массу, посыпьте оставшейся стружкой и выпекайте 30 минут при 150 °С.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■■

185

285

385

Суп из зелени с гранатовым соком / 186

на 2 порции

зелень укропа, петрушки, сельдерея и кинза по 20 г
лук-порей 50 г
лук репчатый 1/2 головки
мука пшеничная 1 ст. ложка
орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки
сок гранатовый 1 стакан
вода 2 стакана
соль

- Зелень и лук-порей мелко нарежьте, залейте кипящей подсоленной водой, затем добавьте мелко нарезанный репчатый лук и варите при слабом кипении 3–4 минуты. Во время варки введите разведенную небольшим количеством воды муку, добавьте рубленые орехи и гранатовый сок.
- Подавайте суп охлажденным.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Курица, тушенная с галушками / 286

на 8 порций

курица 800 г
морковь 1/2 шт.
лук репчатый 1/2 головки
масло сливочное 3 ст. ложки
вода или бульон 300 г
соль

Для галушек:
мука 400 г
яйцо 1 шт.
вода 150–200 г
соль

- Курицу нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле, положите в сотейник, добавьте нарезанные кубиками морковь и лук, залейте водой или бульоном, посолите и тушите до готовности.
- Для галушек из муки, яйца, воды и соли замесите тесто, раскатайте его толщиной 0,5 см, нарежьте квадратами в 1 см и отварите в подсоленной воде или бульоне. Готовые галушки откиньте на сито.
- Тушеную курицу соедините с галушками, заправьте маслом и тушите в духовке 10–15 минут.

время приготовления 1 час
калорийность ■

Печенье «кокосовое» / 386

на 4 порции

кокосовая стружка 200 г
сахарная пудра 150 г
яичные белки 2 шт.

- Яичные белки взбейте с сахарной пудрой в пышную массу, всыпьте стружку, перемешайте. Выдержите тесто в холодильнике 15–20 минут.
- С помощью двух столовых ложек сформуйте печенье, уложите его на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте 30 минут при 150–180 °С до кремового цвета, затем подсушите печенье при открытой дверце духовки.

время приготовления 1 час 10 минут + подсушивание
калорийность ■■■

186

286

386

Суп с фасолью / 187

на 8 порций
вода 3 л
говядина
или свинина тушеная 1 банка
фасоль в томатном соусе 300 г
картофель 3–4 шт.
морковь 1 шт.
лук репчатый 1 головка
кубик бульонный 1 шт.
лавровый лист 1–2 шт.
перец черный горошком
соль

- Мелко нарезанные картофель и морковь положите в кипящую воду, посолите, добавьте бульонный кубик, лавровый лист и варите овощи до полуготовности. Добавьте тушеное мясо, фасоль вместе с соусом, лук целиком, варите еще 10–15 минут.
- При подаче разлейте суп по тарелкам.

время приготовления 30 минут
калорийность ■

Шашлычки из курицы / 287

на 8 порций
филе куриное 800 г
майонез 200 г
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
семена кунжута 4 ст. ложки
приправа для курицы 1 ч. ложка
соль

- Филе нарежьте крупными кубиками, посолите, посыпьте приправой, полейте майонезом, перемешайте. Выдержите курицу 1–2 часа в холодильнике.
- Лук нарежьте кольцами, нанижите на деревянные шпажки, чередуя с кусочками курицы. Запанируйте шашлычки в кунжуте. Масло нагрейте на сковороде, выложите на него шашлычки и обжарьте их до золотистого цвета.
- При подаче выложите шашлычки на блюдо, гарнируйте свежими или тушеными овощами.

время приготовления 25 минут + маринование
калорийность ■

Рулет шоколадно-кокосовый / 387

на 6 порций
Для шоколадной массы:
какао-порошок 2 ст. ложки
печенье 200 г
сахар 1/2 стакана
масло сливочное 200 г
орехи рубленые 100 г
Для кокосовой массы:
кокосовая стружка 100 г
масло сливочное 100 г
сахарная пудра 100 г

- Для шоколадной массы масло и орехи смешайте с сахаром и какао. Добавьте измельченное печенье, перемешайте. Полученную массу выложите на пергамент слоем толщиной 0,5 см и охладите.
- Для кокосовой массы размягченное масло смешайте с сахарной пудрой и стружкой и выложите ее на шоколадный слой.
- С помощью пергамента сверните рулет и поместите его в холодильник.
- Перед подачей разрежьте рулет на порции.

время приготовления 40 минут + охлаждение
калорийность ■■■

187

287

387

Суп грибной с черносливом / 188

на 4 порции

грибы сушеные 20 г
чернослив без косточек 50 г
лук репчатый 1 головка
морковь 1 шт.
корень сельдерея 1/2 шт.
свекла 1 шт.
капуста цветная 200 г
паста томатная 1 ст. ложка
мука пшеничная 1 ч. ложка
вода 4 стакана
перец черный молотый
соль

- Грибы и чернослив замочите по отдельности в воде на 2–3 часа. К грибному настою добавьте лук, варите грибы до готовности, процедите. В грибном отваре сварите чернослив.
- Свеклу, морковь и сельдерей нарежьте соломкой, капусту разберите на соцветия. Овощи отварите в воде до готовности. Отвар процедите, соедините с грибным отваром, добавьте чернослив, овощи и нарезанные грибы.
- Томатную пасту смешайте с мукой, разведите небольшим количеством холодной воды и влейте в суп, посолите, поперчите, варите 5 минут.
- Перед подачей посыпьте суп рубленой зеленью.

время приготовления 40 минут + замачивание
калорийность ■

Курица с картофелем и морковью / 288

на 4 порции

мякоть курицы 600 г
картофель 4 шт.
морковь 2 шт.
перец сладкий красный 2 шт.
лук репчатый 1 головка
брынза 100 г
сметана 40 г
яйцо 1 шт.
масло сливочное 80 г
мята рубленая 2 ст. ложки
листья зеленого салата 12 шт.
соль

- Мякоть курицы пропустите через мясорубку.
- Морковь и картофель натрите на терке, лук нарежьте полукольцами.
- Подготовленные овощи обжарьте на масле, добавьте фарш, жарьте все вместе 15 минут, затем положите мелко нарезанный перец, жарьте еще 10 минут. Посолите и добавьте мяту, затем выложите в форму.
- Яйцо взбейте со сметаной, добавьте измельченную брынзу и перемешайте.
- Приготовленным соусом залейте овощи с мясом. Запекайте при 250 °С до образования золотистой корочки.
- При подаче нарежьте на порции и подавайте на листьях зеленого салата.

время приготовления 1 час
калорийность ■■

Миндальные пирожные по-милански / 388

на 6 порций

мука пшеничная 60 г
яйца 6 шт.
сахар 120 г
сахар ванильный 2 ст. ложки
миндаль молотый 130 г
разрыхлитель для теста 1 1/2 ч. ложки
хлопья миндаля 80 г
сахарная пудра 200 г
ликер миндальный 3 ст. ложки
сок апельсиновый 2 ст. ложки

- Яичные желтки, отделив от белков, взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Миндаль смешайте с мукой и разрыхлителем, соедините с желтковой массой, введите взбитые в пену яичные белки и перемешайте.
- На противень, выстеленный пергаментом, перелейте тесто, разровняйте его, выпекайте 30–35 минут при 180 °С. При необходимости за 10 минут до готовности накройте бисквит фольгой. Бисквитный корж охладите.
- Хлопья миндаля поджарьте на сухой сковороде. Сахарную пудру смешайте с ликером и соком.
- Бисквитный корж, удалив пергамент, смажьте приготовленной глазурью, посыпьте хлопьями миндаля, разрежьте на 12 квадратиков.
- При подаче пирожные выложите на блюдо.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■■

188

288

388

Уха с белым вином по-венгерски / 189

на 4 порции
филе рыбы 200 г
вино белое сухое 1/4 стакана
лук репчатый 1 головка
морковь 1 шт.
корень петрушки 1 шт.
перец сладкий зеленый 1 шт.
помидоры 2 шт.
вода 4 стакана
перец красный молотый
соль

- Филе рыбы нарежьте крупными кусками, посолите, залейте вином и оставьте на 20 минут.
- Морковь, корень петрушки, сладкий перец и помидоры нарежьте ломтиками, лук – полукольцами, залейте горячей водой, посолите, поперчите и варите 15–20 минут.
- В отвар с овощами положите рыбу вместе с вином и варите суп еще 10 минут.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Цыпленок по-королевски / 289

на 6 порций
филе цыплят
или молодых кур 1,2 кг
перец сладкий зеленый 2 шт.
грибы 180 г
сливки 150 г
масло сливочное 50 г
яичные желтки 3 шт.
вино белое сухое 1/2 стакана
перец черный и красный молотый
соль

- Сладкий перец очистите от семян, нарежьте соломкой, обжарьте на масле, затем добавьте грибы, нарезанные дольками, посолите и жарьте до готовности.
- Куриные филе нарежьте соломкой и припустите до готовности в небольшом количестве воды.
- Сливки вскипятите, добавьте филе курицы, приправьте молотым перцем и прогрейте.
- При подаче филе и сладкий перец с грибами перемешайте, выложите на блюдо и полейте взбитыми с вином желтками.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Торт шоколадный с мороженым / 389

на 6 порций
шоколад горький 300 г
масло сливочное 270 г
сливки густые 250 г
яйца 4 шт.
сахар 1/3 стакана
мука пшеничная 3–4 ст. ложки
мороженое 150 г
ванилин на кончике ножа

- Яичные желтки отделите от белков. 250 г шоколада растопите вместе с маслом на водяной бане, введите по одному желтки, добавьте муку, ванилин, перемешайте до получения однородной массы.
- Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену, осторожно введите в шоколадную смесь. Перелейте ее в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или манкой. Выпекайте корж 40 минут при 170–180 °С.
- Для соуса сливки нагрейте, добавьте оставшийся шоколад, доведите смесь до кипения.
- Горячий торт осторожно выньте из формы, уложите на блюдо, полейте соусом. Сверху уложите 2–3 шарика шоколадного мороженого и сразу подавайте.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■■■

189

289

389

Китайский рыбный суп / 190

на 4 порции
филе трески 350 г
морковь 1 шт.
капуста китайская 400 г
масло кунжутное 2 ст. ложки
рис 1/2 стакана
соус соевый 4 ст. ложки
зеленый горошек
консервированный 100 г
бобы пророщенные 100 г
сок лимонный 1 ст. ложка
смесь пряностей 2 щепотки
вода 4 стакана
соль

- Рис обжаривайте на кунжутном масле 5 минут, добавьте нарезанные соломкой морковь и капусту, жарьте еще 5 минут. Залейте овощи горячей водой, полейте 2 столовыми ложками соевого соуса, варите 15–20 минут. Добавьте зеленый горошек и пророщенные бобы.
- Рыбное филе, нарезанное порционными кусками, сбрызните лимонным соком, добавьте его в суп, варите 10 минут. Затем снимите кастрюлю с огня, заправьте оставшимся соевым соусом и пряностями.
- При подаче в тарелку положите кусок рыбы, залейте его супом.

время приготовления 45 минут
калорийность ■

Гусь, запеченный с яблоками / 290

на 4 порции
гусь 1 шт. (2 кг)
яблоки 4 шт.
вино красное 20 г
соус соевый 1 ст. ложка
лук зеленый 30 г
чеснок 2 зубчика
имбирь молотый 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

- Соедините соевый соус, вино, крупно нарезанный лук, рубленый чеснок, имбирь, перец, соль и одно тертое яблоко. В полученной смеси замаринуйте тушку гуся на 2 часа.
- Оставшиеся яблоки очистите от кожицы и сердцевины. 2 яблока целиком положите внутрь замаринованного гуся.
- Противень смажьте маслом, разложите на нем нарезанное кружками оставшееся яблоко, сверху уложите гуся спинкой вниз. Запекайте в духовке до готовности, поливая время от времени выделившимся сочком.
- Готового гуся нарежьте порционными кусками и подавайте на блюде с кружками печеного яблока, оформив зеленью.

время приготовления 2 часа + маринование
калорийность ■■

Торт «Кофе с молоком» / 390

на 8 порций
печенье 200 г
масло сливочное 70 г
кофе растворимый 3 1/2 ч. ложки
сыр сливочный 400 г
йогурт 400 г
сахарная пудра 150 г
сахар ванильный 1 ч. ложка
желатин 20 г

- Печенье измельчите в крошку. Масло растопите, добавьте 1/2 чайной ложки кофе. Полученную смесь соедините с крошкой и перемешайте в однородную массу. В разъемную форму, покрытую бумагой для выпечки, положите эту массу, разровняйте ее.
- Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания, затем лишнюю воду слейте, распустите желатин на водяной бане.
- Оставшийся кофе растворите в 3 столовых ложках горячей воды, смешайте с подготовленным желатином. Смесь охладите до комнатной температуры.
- Сыр взбейте с сахарной пудрой, йогуртом и ванильным сахаром. Добавьте кофейную смесь, перемешайте.
- Выложите смесь на основу, выдержите торт в холодильнике 12 часов.
- При подаче выложите торт из формы, оформите по желанию.

время приготовления 45 минут + охлаждение
калорийность ■■■

190

290

390

Суп мясной с грибами / 191

на 4 порции
мякоть свинины 250 г
грибы 200 г
морковь 1 шт.
лук репчатый 1/2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
бульон мясной 4 стакана
яйца вареные 2 шт.
сметана 2 ст. ложки
соль

- Мясо нарежьте брусочками и обжарьте на масле. Добавьте мелко нарезанные грибы, морковь и лук, жарьте все вместе.
- В кипящий бульон положите обжаренное мясо с грибами и овощами, посолите, варите 25 минут.
- При подаче в каждую тарелку положите по половинке яйца, сметану и мелко нарезанную зелень.

время приготовления 45 минут
калорийность ■■

Фаршированная утка / 291

на 6–8 порций
утка 1 шт. (1,3 кг)
креветки очищенные 300 г
яичные белки 2 шт.
опята сушеные 100 г
шпик 100 г
ветчина 150 г
зелень сельдерея 20 г
вино красное 50 г
крахмал кукурузный 40 г
бульон куриный 2 стакана
масло растительное 4 ст. ложки
соль

- Утку промойте, обсушите, смажьте смесью части вина и соли и оставьте на 10 минут для маринования.
- Для фарша креветок смешайте с мелко нарезанными шпиком и ветчиной, вином, солью и яичными белками.
- Подготовленную утку наполните фаршем и варите 30 минут. Затем переложите утку на смазанный маслом противень и жарьте в духовке, разогретой до 270 °С, до готовности.
- Для соуса куриный бульон доведите до кипения, добавьте замоченные грибы, посолите, накройте крышкой и тушите 10 минут. Затем грибы откиньте на дуршлаг, в бульон влейте разведенный небольшим количеством воды крахмал и доведите до кипения.
- Готовую утку выложите на блюдо, вокруг разложите грибы, полейте приготовленным грибным соусом и посыпьте нарезанной зеленью. На гарнир подайте отварной рис.

время приготовления 1 час 50 минут
калорийность ■■

Торт «Кофейное зернышко» / 391

на 6 порций
мука пшеничная 120 г
кофе крепкий со сливками 650 г
яйца 5 шт.
сахар 375 г
цедра 1 лимона тертая
разрыхлитель для теста 1/2 ч. ложки
масло сливочное 100 г
яичные желтки 6 шт.
желатин 30 г
ванилин 1 щепотка
орехи грецкие рубленые 1 стакан
мед 2 ст. ложки

- Яйца взбейте с 125 г сахара и лимонной цедрой. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, добавьте размягченное масло, замесите тесто. В разъемную форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите тесто и выпекайте 30–35 минут при 180–200 °С. Охладите и разрежьте на 3 коржа.
- Желатин замочите в холодной воде до набухания, затем распустите на водяной бане.
- Яичные желтки взбейте с оставшимся сахаром, влейте кофе со сливками и прогрейте смесь на водяной бане. Загустевшую массу снимите с огня, добавьте желатин и ванилин, перемешайте. Крем охладите. Орехи порубите, добавьте мед, перемешайте.
- В разъемную форму уложите один корж, сверху – половину кофейного крема. Накройте вторым и третьим коржами, прослоив их кремом и орехами. Оформите торт кофейными зернами.

время приготовления 1 час 15 минут + охлаждение
калорийность ■■■

191

291

391

Суп мясной со сладким перцем / 192

на 4 порции

мякоть вареной говядины 120 г
перец сладкий красный 4–5 шт.
капуста белокочанная 200 г
помидоры 2 шт.
лук репчатый 1 головка
масло растительное 2 ст. ложки
сметана 4 ст. ложки
вода 4 стакана
соль

- Помидоры и лук нарежьте дольками, перец – соломкой. Обжаривайте овощи на масле 2–3 минуты.
- Нашинкованную соломкой капусту залейте кипящей водой, добавьте обжаренные овощи, мясо, нарезанное ломтиками, посолите и варите на слабом огне 5–7 минут.
- При подаче положите в суп сметану и зелень.

время приготовления 20 минут
калорийность ■

Жареные яичные рулетики / 292

на 4 порции

яйца 6 шт.
мякоть свинины 300 г
шпинат или лук-порей 100 г
соус соевый 1 ст. ложка
лук репчатый 1 головка
имбирь молотый 1/4 ч. ложки
мука пшеничная 2 ст. ложки
масло растительное 100 г

- Свинину мелко порубите или пропустите через мясорубку, затем обжарьте на части масла вместе с луком, нарезанным кубиками, и имбирем. Добавьте мелко нарезанный шпинат или лук-порей, соевый соус и хорошо перемешайте.
- Взбейте 4 яйца и поджарьте на смазанной маслом сковороде в виде тонкого блинчика. Разрежьте блинчик пополам, на каждую половину уложите приготовленную начинку и сверните рулетики.
- Из муки и 2 яиц приготовьте жидкое тесто.
- Тестом смажьте рулетики и обжарьте их в масле.
- При подаче разрежьте каждый рулетик на 3 части и подавайте, оформив зеленью.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Торт с виноградом / 392

на 8 порций

Для теста:

мука пшеничная 200 г
яйцо 1 шт.
маргарин 100 г
сахар 50 г
соль 1 щепотка

Для крема:

яйца 2 шт.
сахар 80 г
вода 6 ст. ложек
желатин 15 г
вино белое 1 стакан
ванилин на кончике ножа
виноград 500 г

- Для теста муку соедините с размягченным маргарином, всыпьте сахар, соль, влейте яйцо и замесите однородное тесто. Заверните его в пищевую пленку, выдержите в холодильнике 30 минут. Тесто раскатайте в пласт, выложите им дно и стенки формы, смазанной маслом. Наколите тесто вилкой в нескольких местах, выпекайте основу 20–25 минут при 200 °С, охладите.
- Для крема желатин залейте шестикратным количеством воды, выдержите до набухания крупинок, влейте горячую воду, мешайте до растворения крупинок. Добавьте вино, охладите смесь до комнатной температуры. Яичные желтки, отделив от белков, взбейте с сахаром и ванилином, соедините с желированной смесью, добавьте взбитые в пену яичные белки.
- Полученную массу выложите на основу, сверху уложите ягоды винограда, разрезанные пополам и очищенные от косточек. Охлаждайте до застудневания.

время приготовления 1 час 20 минут + охлаждение
калорийность ■■■

192

292

392

Суп куриный по-индийски / 193

на 4 порции
курица 500 г
лук репчатый 1 головка
масло сливочное 40 г
рис вареный 1 стакан
вода 4 стакана
семена кориандра 2 ч. ложки
перец острый молотый 1 ч. ложка
имбирь молотый 1 ч. ложка
куркума 2 ч. ложки
соль

- Курицу порубите кусочками, залейте водой, доведите ее до кипения, варите курицу до готовности, посолите.
- Перец, кориандр, куркуму и имбирь тщательно разотрите, разведите небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны. Массу влейте в бульон, доведите его до кипения.
- Лук порубите, спассеруйте на масле.
- При подаче кусочки курицы и лук разложите в тарелки и залейте бульоном.
- Отдельно подайте рассыпчатый рис.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■■■

Паланчинки с картофелем и брынзой / 293

на 4 порции
картофель 600 г
брынза 100 г
творог 100 г
сметана 40 г
сыр 80 г
яйцо 1 шт.
масло сливочное 40 г
зелень петрушки 2 ст. ложки

Для блинчиков:
мука пшеничная 60 г
молоко 100 г
вода газированная 50 г
яйцо 1 шт.
масло растительное
и сливочное по 20 г
соль

- Из указанных ингредиентов испеките блинчики и смажьте их сливочным маслом.
- Картофель сварите в мундире, охладите, очистите, натрите на мелкой терке и смешайте с тертой брынзой и творогом. Добавьте рубленую зелень, яйцо, 2/3 растопленного сливочного масла, посолите, хорошо перемешайте.
- Приготовленную начинку уложите на блинчики и заверните их рулетиками. Уложите блинчики в смазанную сливочным маслом форму, залейте взбитой сметаной, посыпьте мелко натертым сыром и запекайте при 230 °С.

время приготовления 40 минут
калорийность ■■

Шербет кофейный / 393

на 4 порции
кофе черный крепкий 1 стакан
сливки густые 2 стакана
сахарная пудра 2 ст. ложки
ликер апельсиновый 1 ч. ложка
сахар 145 г
сахар ванильный 1 ч. ложка
апельсин 1 шт.
гвоздика, корица, кардамон
молотые на кончике ножа

- В горячем кофе растворите сахар, пряности и ванильный сахар. Кофе охладите.
- Взбейте 1,5 стакана сливок в пену, соедините с кофе. Массу выложите в форму, замораживайте 4 часа, время от времени перемешивая. Затем поставьте в холодильник на 2 часа, после чего взбейте миксером.
- Оставшиеся сливки взбейте с сахарной пудрой, добавьте ликер, перемешайте.
- При подаче шербет выложите в вазочки, оформите сливками и дольками апельсина.

время приготовления 30 минут + замораживание
калорийность ■■■

193

293

393

Сырный суп по-швейцарски / 194

на 4 порции

хлеб пшеничный 2 ломтика
масло сливочное 2 ст. ложки
бульон мясной 4 стакана
сливки 1/2 стакана
молоко 1/2 стакана
сыр твердый тертый 8 ст. ложек
перец черный молотый
соль

- Хлеб нарежьте кубиками и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
- Бульон доведите до кипения, варите на слабом огне 5 минут, затем влейте молоко и сливки, вновь доведите до кипения. Осторожно помешивая, добавьте сыр, соль и перец по вкусу.
- Подавайте суп с гренками.

время приготовления 25 минут
калорийность ■■

Веймарский луковый пирог / 294

на 6 порций

Для теста:

мука пшеничная 300 г
маргарин 100 г
молоко 150 г
дрожжи прессованные 25 г
соль

Для начинки:

лук репчатый 1 кг
крупа манная 80 г
молоко 550 г
масло сливочное 100 г
яйцо 1 шт.
семена тмина 2 ч. ложки
соль

- Дрожжи разведите теплым молоком, добавьте растопленный маргарин, соль, муку, замесите тесто и оставьте на один час в теплом месте для брожения.
- Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле до светло-золотистого цвета.
- В кипящее молоко (500 г) тонкой струйкой, непрерывно помешивая, введите крупу, посолите, сварите кашу и остудите.
- Тесто раскатайте, уложите на противень или в форму, сформуйте бортики, дайте тесту расстояться, уложите на него слоями кашу и жареный лук, полейте яйцом, смешанным с 50 г молока. Посыпьте пирог тмином и выпекайте 25 минут при 240 °С.
- Подавайте горячим, посыпав рубленой зеленью.

время приготовления 1 час + брожение
калорийность ■■

Напиток из бананов / 394

на 2 порции

молоко 1 стакан
сахар 2 ст. ложки
апельсины 2 шт.
бананы 2 шт.

- В теплом молоке растворите сахар, доведите до кипения, затем охладите.
- С апельсинов срежьте цедру и тонко нашинкуйте ее. Из мякоти апельсинов выжмите сок.
- Бананы протрите через сито, смешайте с апельсиновым соком и молоком.
- Взбивайте до однородной консистенции, затем разлейте в стаканы.
- При подаче оформите цедрой апельсина.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■■

194

294

394

Суп-пюре из овощей с шампиньонами / 195

на 4 порции

шампиньоны 300 г
капуста цветная 200 г
картофель 2–3 шт.
морковь 1 шт.
корень петрушки 1 шт.
молоко 4 стакана
яичные желтки 2 шт.
сливки 2 стакана
масло сливочное 40 г
соль

- Грибы варите в подсоленной воде до готовности, затем нарежьте ломтиками.
- Капусту, картофель и коренья мелко нарежьте и отварите до готовности. Отвар слейте, овощи протрите через сито.
- Молоко доведите до кипения, убавьте огонь, положите протертые овощи, часть грибов, посолите. Доведите суп до кипения и снимите с огня.
- Суп слегка охладите, заправьте смесью яичных желтков со сливками и растопленным маслом.
- Подавайте, оформив ломтиками грибов.

время приготовления 50 минут
калорийность ■

Пицца с шампиньонами / 295

на 4 порции

Для теста:

мука пшеничная 400 г
дрожжи быстродействующие 20 г
молоко 1 стакан
сахар 1 ч. ложка
масло растительное 100 г
соль

Для начинки:

шампиньоны 500 г
сыр твердый 350 г
ветчина 350 г
помидоры консервированные 350 г
розмарин рубленый 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

- Дрожжи растворите в теплом молоке, добавьте 2 столовые ложки муки и сахар. Дайте постоять 30 минут, затем введите муку, масло, соль, замесите тесто и оставьте его в теплом месте для брожения.
- Готовое тесто разделите на 4 части. Каждый кусок тонко раскатайте по размеру тарелки и положите на посыпанный мукой противень.
- Грибы и сыр нарежьте соломкой, ветчину – небольшими ломтиками, помидоры разрежьте пополам.
- На раскатанное тесто уложите помидоры, грибы, сыр, ветчину, посыпьте розмарином, солью и перцем. Дайте постоять 10 минут и выпекайте 25 минут при 225 °С.

время приготовления 50 минут + брожение
калорийность ■■■

Холодник ягодный из простокваши / 395

на 6 порций

ягоды (земляника, клубника, малина) 250–300 г
сахар 100 г
сметана 80 г
простокваша 1 л

- Ягоды промойте, протрите через сито.
- Простоквашу взбейте вместе со сметаной, добавьте протертые ягоды, сахар, размешайте.
- Подавайте с мюсли.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■

195

295

395

Суп-пюре куриный с фисташками / 196

на 2 порции
филе куриное вареное 150 г
рис 3 ст. ложки
бульон куриный 3 стакана
масло растительное 2 ст. ложки
фисташки рубленые 20 г
масло сливочное 20 г
сливки 1/2 стакана
яичный желток 1 шт.
соль

- Рис прогревайте 2 минуты, добавив растительное масло. Затем влейте кипящий бульон и варите рис до готовности. Готовый рис протрите вместе с бульоном через сито.
- Филе измельчите, смешайте с протертым рисом, посолите и доведите до кипения. Снимите суп с огня, заправьте смесью яичного желтка со сливками.
- Фисташки разотрите со сливочным маслом.
- При подаче в суп добавьте фисташковую смесь.

время приготовления 35 минут
калорийность ■

Штрудель с капустой / 296

на 6 порций
мука пшеничная 250 г
капуста белокочанная 1,2 кг
жир свиной топленый 100 г
масло растительное 15 г
перец черный и красный молотый
соль

- Из муки, воды, половины жира и соли замесите крутое тесто и оставьте на 30 минут для расстойки. Затем тесто тонко раскатайте на посыпанной мукой салфетке, дайте подсохнуть и сбрызните частью масла.
- Тонко нашинкованную капусту потушите с оставшимися жиром, солью, перцем, охладите и уложите ровным слоем на раскатанное тесто. С помощью салфетки тесто с начинкой сверните рулетом.
- Уложите штрудель на противень, смажьте маслом и выпекайте 30 минут при 230 °С .
- Готовый штрудель разрежьте на порции и подавайте горячим.

время приготовления 1 час 10 минут
калорийность ■

Чай с ванильным мороженым / 396

на 4 порции
чай 500 г
мороженое ванильное 4 шарика
сливки взбитые 4 ст. ложки
вафли 1–2 шт.
сахар

- В чай добавьте сахар по вкусу, перемешайте до его растворения и охладите.
- В чашки или стаканы налейте охлажденный чай, положите по шарику мороженого, оформите взбитыми сливками и вафлями.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■

196

296

396

Суп «Минестроне» / 197

на 4 порции

бекон 150 г
бульон мясной 800 г
лук репчатый 1 головка
морковь и репа по 1 шт.
лук-порей 1 шт.
капуста белокочанная 100 г
картофель 2 шт.
помидоры 2 шт.
зеленый горошек 60 г
фасоль стручковая 80 г
чеснок 2 зубчика
масло оливковое 2 ст. ложки
рис 30 г
базилик рубленый 1 ст. ложка
сыр твердый тертый 60 г
розмарин
соль

- Рис сварите в большом количестве подсоленной воды.
- Бекон нарежьте кубиками и обжарьте на масле вместе с рубленым репчатым луком до золотистого цвета. Положите морковь, лук-порей и картофель, нарезанные кубиками, жарьте еще 6 минут. Добавьте капусту и репу, также нарезанные кубиками, фасоль, жарьте еще 5 минут. Введите рубленый чеснок, базилик, чабрец, лавровый лист и жарьте, помешивая, еще 1 минуту.
- Овощи и бекон залейте бульоном, добавьте очищенные от кожицы и семян помидоры, зеленый горошек и варите на слабом огне 8–10 минут. В конце варки положите рис и доведите суп до кипения.
- При подаче посыпьте суп частью сыра, оставшийся сыр подайте отдельно.

время приготовления 40 минут
калорийность ■

Греческий пирог с мясом / 297

на 10 порций

тесто слоеное 1 кг

Для начинки:

фарш мясной 500 г
масло растительное 2 ст. ложки
сыр твердый 250 г
брынза 250 г
лук зеленый 30 г
зелень петрушки и укропа 1 пучок
яйца вареные 1–2 шт.
лук репчатый 2 головки
соль

- Лук порубите, обжарьте вместе с фаршем до готовности, охладите. Добавьте тертый сыр, измельченную брынзу, яйца и рубленую зелень. Посолите.
- Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в пласт. Один пласт уложите на противень, смоченный водой. На тесто выложите начинку, накройте вторым пластом, края защипните. Наколите верх пирога вилкой в нескольких местах и выпекайте 30 минут при 220 °С.

время приготовления 50 минут
калорийность ■■■

Кофе «Борджия» / 397

на 4 порции

кофе натуральный 16 ч. ложек
вода 4 стакана
растворимый шоколадный напиток 100 г
сливки взбитые 4 ст. ложки
цедра апельсина тертая 2 ст. ложки

- Сварите крепкий черный кофе, процедите и разведите им порошок шоколада.
- Разлейте горячую смесь по чашкам, сверху выложите взбитые сливки и посыпьте их цедрой.

время приготовления 10 минут
калорийность ■■■

197

297

397

Суп апельсиновый с тыквой / 198

на 2 порции

апельсин 1 шт.
тыква 100 г
миндаль 10 г
мед 1 ст. ложка
вода 2 стакана

- Тыкву натрите на крупной терке.
- Орехи обдайте кипятком, измельчите.
- Апельсин вместе с кожурой нарежьте тонкими ломтиками.
- Подготовленные ингредиенты соедините, залейте кипящей водой, прогрейте, добавьте мед.
- Перед подачей суп охладите.

время приготовления 20 минут + охлаждение
калорийность ■

Тосканский мясной пирог / 298

на 10 порций

Для теста:

мука пшеничная 250 г
маргарин 75 г
молоко 100 г
разрыхлитель 2 ч. ложки
соль 1/2 ч. ложки

Для начинки:

ветчина 100 г
фарш мясной 500 г
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
маргарин 1 ч. ложка
орехи кедровые 2 ст. ложки
яблоко 1 шт.
кишмиш 2 ст. ложки
кетчуп 1 ст. ложка
цедра лимона тертая 1/2 ч. ложки
розмарин рубленый 1 ст. ложка
яичный желток 1 шт.

- Муку, смешанную с разрыхлителем, соедините с маргарином, солью, молоком и замесите тесто. Сформуйте из теста шар, заверните его в фольгу, охлаждайте 30 минут.
- Отделите от теста одну треть. Оставшееся раскатайте в тонкий пласт и выстелите им дно и стенки формы, смазанной маслом.
- Ветчину нарежьте ломтиками, уложите ее на тесто. Лук мелко порубите, обжарьте на маргарине и выложите на ветчину.
- Орешки и чеснок измельчите по отдельности. Яблоко очистите, натрите на крупной терке.
- Фарш соедините с орешками, чесноком и яблоком, добавьте кетчуп, кишмиш, лимонную цедру, посолите, поперчите, перемешайте. Приготовленную начинку уложите на ветчину.
- Оставшееся тесто раскатайте, накройте им начинку, края теста соедините и защипните. Наколите поверхность изделия вилкой в нескольких местах и смажьте желтком.
- Выпекайте пирог 45–55 минут при 200–225 °С.

время приготовления 1 час 40 минут
калорийность ■■■

Кофе по-венски / 398

на 2 порции

кофе молотый 2 ч. ложки
или кофе молотый, смешанный с цикорием 3–4 ч. ложки
вода 300 г
сливки взбитые 2 ст. ложки
шоколад тертый 2 ч. ложки
сахар

- Сварите черный кофе, процедите, добавьте сахар.
- При подаче в чашку с кофе выложите с помощью ложки или бумажного корнетика взбитые сливки, посыпьте их шоколадом.
- По желанию при взбивании в сливки можно добавить немного ванилина.

время приготовления 5 минут
калорийность ■■

198

298

398

Суп абрикосовый с мороженым / 199

на 4 порции

абрикосы 600 г
сахар 3 ст. ложки
сахар ванильный 1 ч. ложка
молоко 4 стакана
мороженое 4 шарика

- Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки.
- Восемь половинок отложите, остальные залейте одним стаканом горячей воды и и припустите с сахаром и ванильным сахаром, затем протрите через сито.
- Молоко смешайте с абрикосовым пюре и разлейте суп по тарелкам.
- Перед подачей положите в суп мороженое и половинки абрикосов. Отдельно подайте вафли.

время приготовления 15 минут
калорийность ■■

Пирожки с курицей и грибами / 299

на 4 порции

Для теста:

мука пшеничная 350 г
маргарин 170 г
яйца 2 шт.
вода холодная 4–6 ч. ложек
семена кунжута 1 ст. ложка
соль

Для начинки:

филе куриное 800 г
шампиньоны 200 г
сыр твердый 120 г
лук репчатый 1 головка
зелень рубленая 1 ст. ложка
масло топленое 1 ст. ложка
кубик бульонный 1 шт.
сок 1 лимона
перец черный молотый

- Филе залейте 500 г воды, добавьте лимонный сок, бульонный кубик и варите филе до готовности. Филе выньте, уварите бульон до половины, добавьте рубленый лук, масло и нашинкованные грибы. Припускайте 15 минут, охладите.
- Куриное филе нарежьте кубиками, соедините с луком и грибами, положите тертый сыр, зелень, перец, перемешайте.
- Для теста муку смешайте с солью и порубите с маргарином, чтобы получилось тесто, напоминающее хлебные крошки. Добавьте 1 яйцо, воду, замесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и охлаждайте 30 минут.
- Готовое тесто скатайте в жгут, разрежьте на 12 кусочков и раскатайте каждый в кружочек. На середину каждого положите начинку, края смажьте яйцом, соедините.
- Пирожки уложите на смазанный маслом противень так, чтобы шов был сбоку. Сверху смажьте яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте 20 минут при 220 °С.

время приготовления 1 час 20 минут
калорийность ■■■

Грог «Молочные реки» / 399

на 2 порции

чай 100 г
коньяк 100 г
молоко 200 г
апельсин 2 дольки

- Дольки апельсина вырежьте из мембран. В чашку налейте горячий чай, затем коньяк, после чего – горячее молоко, перемешайте.
- В каждую чашку положите по дольке апельсина и сразу подавайте.

время приготовления 20 минут
калорийность ■■■

199

299

399

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Маринованный сельдерей

на 4 порции

корни сельдерея 4 шт.
уксус 3%-й,
ароматизированный шерри 1 ч. ложка
масло растительное 2 ст. ложки
масло грецких орехов 1 ч. ложка
соль, сахар по 1 щепотке

Корни сельдерея нарежьте дольками, положите в кипящую воду с солью и сахаром, варите 6–8 минут. Обсушите.

Для маринада смешайте уксус с ореховым и растительным маслом, солью и сахаром.

Залейте теплый сельдерей маринадом, дайте пропитаться несколько минут и подавайте в качестве гарнира.

Крыжовник маринованный

на 20 порций

крыжовник 800 г
уксус 6%-й 4 ст. ложки
сахар 150 г
гвоздика 2–3 бутона
корица 1–2 см
цедра 1 лимона или апельсина

Крыжовник, удалив чашелистики и плодоножки, промойте, разложите в банки, залейте кипятком, дайте остыть. Воду слейте, доведите до кипения и вновь залейте крыжовник. Через 5 минут воду слейте, растворите в ней сахар, добавьте уксус, доведите до кипения, положите пряности, цедру, варите 1–2 минуты. Залейте ягоды приготовленным маринадом и закупорьте банки.

Используйте для оформления, подавайте к мясным блюдам.

Чеснок маринованный

на 20 порций

чеснок 1 кг
сахар 1 ч. ложка
вода 1 л
свекла 2 ломтика
Для маринада:
вода 1 л
соль 1 ст. ложка
сахар 1 ст. ложка
лавровый лист 2 шт.
перец душистый горошком 4 шт.
гвоздика 1 бутон
уксус столовый 100 г

Головки чеснока очистите от верхних чешуек, сохраняя целостность, и трое суток вымачивайте в холодной воде с сахаром.

Для маринада вскипятите воду со специями и пряностями, проварите 2–3 минуты.

Разложите чеснок в банки, добавьте свеклу и залейте горячим маринадом. Через 12 часов накройте промасленной бумагой, завяжите и выдерживайте 10 дней при комнатной температуре, затем уберите в холодное место.

Используйте в качестве дополнительного гарнира к буженине, шашлыку, холодной курице.

Чеснок в фольге

на 4 порции
чеснок 4 головки
масло оливковое 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

Удалите внешнюю шелуху чеснока, положите головки на смазанную маслом фольгу, посолите, слегка сверните фольгу в пакетик, оставив небольшое отверстие, и запекайте 25 минут при 220 °С. Дайте немного остыть, выньте мякоть, заправьте солью и перцем.

Намажьте чесночной пастой поджаренные ломтики пшеничного или ржаного хлеба. Подавайте к жареному мясу, рыбе или курице.

Яблоки с перцем

на 4 порции
яблоки 2 шт.
перец зеленый горошком 1 ч. ложка
сидр 1–2 ст. ложки
вода 1/2 стакана

Яблоки очистите, нарежьте дольками, залейте горячей водой, добавьте сидр и припускайте в закрытой посуде 10–15 минут. Готовые яблоки протрите, добавьте растолченный в ступке перец и прогревайте. Подавайте на гарнир к мясным блюдам.

Закуска из овощей

на 8 порций
капуста краснокочанная шинкованная 1 кг
лук репчатый 2 головки
лавровый лист 1 шт.
гвоздика 2 бутона
масло топленое 2 ст. ложки
вино красное 100 г
желе из красной смородины 2 ст. ложки
капуста брюссельская 700 г
шпик, нарезанный кубиками 75 г
яблоки мелкие 8 шт.
масло сливочное 5 ст. ложек
брокколи 500 г
каштаны вареные 250 г
масло ореховое 1 ст. ложка
мед 1 ч. ложка
орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
сок лимонный
мускатный орех
перец черный молотый
соль

Луковицу нашпигуйте гвоздикой и лавровым листом. Краснокочанную капусту потушите на топленом масле 3–4 минуты. Добавьте нашпигованную луковицу, соль, перец, вино, накройте и тушите 1 час. Луковицу выньте, капусту заправьте ягодным желе.

Брюссельскую капусту варите в небольшом количестве воды 7–12 минут с солью и мускатным орехом, откиньте на дуршлаг. Яблоки запекайте 15 минут при 200 °С. Оставшуюся луковицу порубите и обжарьте на шпике и половине сливочного масла до золотистого цвета. Добавьте брюссельскую капусту, поставьте в теплое место.

Брокколи разберите на соцветия и варите в подсоленной воде 5–7 минут. Каштаны смешайте с медом, прогрейте, помешивая, 5 минут, посолите. Орехи обжарьте на оставшемся сливочном масле, заправьте солью и лимонным соком.

Овощи разложите на большом блюде, полейте ореховым маслом и подавайте с каштанами и орехами.

Суп из каштанов

на 8 порций
морковь 3 шт.
стебли сельдерея 3 шт.
лук репчатый 4 головки
масло сливочное 2 ст. ложки
бульон мясной или куриный 1 1/2 л
вино белое сухое 250 г
гвоздика 3 бутона
каштаны отварные 750 г
сметана 250 г
коньяк 3–4 ст. ложки
сахар
перец черный молотый
соль

Морковь, сельдерей и 3 головки лука нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле.

Оставшуюся головку лука нашпигуйте гвоздикой, добавьте к овощам, влейте вино, бульон, положите каштаны и варите на слабом огне 25 минут. Нашпигованную головку репчатого лука удалите. Суп взбейте миксером до образования пюре, заправьте специями, доведите до кипения. Добавьте сметану, влейте коньяк и перемешайте.

Мангольд с кедровыми орехами

на 6 порций
мангольд 1 кг
орехи кедровые 50 г
молоко 3 ст. ложки
масло сливочное или маргарин 2 ст. ложки
сок лимонный 2 ч. ложки
масло растительное 6 ст. ложек
сахар, соль по 1 щепотке

У мангольда отделите листья от стеблей. Стебли и листья нарежьте кусочками по 4–5 см.

Смешайте 1/2 стакана воды с молоком, сливочным маслом и сахаром, доведите до кипения, опустите стебли и припускайте 8 минут в закрытой посуде. Добавьте листья и припускайте еще 5 минут. Лишнюю жидкость сцедите.

Для соуса взбейте лимонный сок с солью и растительным маслом.

Перед подачей заправьте мангольд соусом и посыпьте орехами, обжаренными на масле.

Пюре из тыквы

на 4 порции
тыква 1 кг
бульон овощной 200 г
корень имбиря 10 г
масло сливочное 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

Тыкву нарежьте кубиками, залейте бульоном, добавьте тертый имбирь и, помешивая, варите 20 минут. Готовую тыкву откиньте на дуршлаг, отвар сохраните. Протрите тыкву через сито, добавьте 1–2 столовые ложки отвара. Постепенно введите масло, посолите и поперчите.

Рагу из кольраби и грибов

на 4 порции

грибы сушеные 20 г
кольраби 1,5 кг
масло сливочное 2 ст. ложки
мука 1 ст. ложка
вино белое сухое 5 ст. ложек
сливки густые 200 г
кервель рубленый 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль

Грибы замочите в теплой воде, затем варите в этой же воде 30 минут. Грибы выньте и нарежьте, бульон процедите. Кольраби нарежьте кубиками и варите в подсоленной воде 10 минут. Откиньте на дуршлаг, 400 г отвара сохраните.

Для соуса муку спассеруйте на масле, слегка охладите, влейте вино, 200 г грибного бульона, отвар от кольраби, добавьте сливки и варите, помешивая 10 минут.

Положите в соус грибы и кольраби, посолите, поперчите, добавьте 2/3 кервеля, прогревайте соус 5–7 минут.

При подаче посыпьте рагу оставшимся кервелем.

Кукурузные оладьи

на 4 порции

кукуруза консервированная 300 г
яйцо 1 шт.
мука 2–3 ст. ложки
масло растительное 4 ст. ложки
мускатный орех и перец черный молотые
соль

С кукурузы слейте заливку. Яйцо взбейте с мукой, заправьте специями, добавьте кукурузу, перемешайте.

Жарьте оладьи с двух сторон на масле, выкладывая на сковороду небольшими порциями.

Капуста, тушенная с медом

на 4 порции

капуста квашеная 400 г
лук репчатый 4 головки
масло сливочное 4 ст. ложки
уксус 3%-й 2 ст. ложки
зелень петрушки или укропа 10 г
мед
перец черный молотый

Капусту отожмите, крупную – порубите. Лук мелко нашинкуйте. Подготовленные овощи обжарьте на масле, добавьте уксус, мед, потушите 5 минут, посыпьте перцем и рубленой зеленью.

Рис с овощами

на 5 порций

рис 300 г
морковь 1 шт.
лук репчатый 1 головка
помидор 1 шт.
перец сладкий 1 шт.
масло растительное 100 г
соль

Рис промойте вначале в теплой, затем в горячей воде, дайте ей стечь.

Овощи нарежьте кубиками. Лук обжарьте на масле, добавьте морковь, перец, в конце жаренья положите помидор.

Всыпьте рис, влейте 4 стакана воды, посолите и варите на слабом огне. Когда вся вода впитается, накройте крышкой, снимите с огня и дайте постоять 15–20 минут.

Пшеничные тортильяс

на 6 штук (выход теста 500 г)

мука грубого помола 2 стакана
сало свиное топленое 2 ст. ложки
вода горячая 1 1/3 стакана
соль 1 ч. ложка

Муку смешайте с солью, добавьте сало и тщательно перемешайте до консистенции крошек. Доску посыпьте мукой, выложите на нее приготовленную смесь, добавьте воду и замесите пластичное тесто, которое затем накройте теплой влажной салфеткой.

Тесто разделите на 6 кусков, из каждого сформуйте шарик, расплющите его и раскатайте скалкой в тонкую лепешку диаметром 15 см.

Посыпьте тортильяс мукой, чтобы они не слипались, и жарьте с одной стороны на раскаленной сковороде 30 секунд, пока лепешка не начнет пузыриться, затем переверните и жарьте с другой стороны еще 10 секунд (лепешка должна оставаться бледной; если ее жарить чуть дольше, то она станет слишком сухой и хрупкой). Так же поджарьте остальные тортильяс, сложите их на выстеленную салфеткой проволочную сетчатую подставку и накройте второй салфеткой.

Когда тортильяс остынут, можно прослоить их листами промасленной бумаги, чтобы не слипались, завернуть в полиэтиленовый пакет и хранить в холодильнике 2–3 дня.

Неаполитанский томатный соус

на 1 л

помидоры 1 кг
лук репчатый 2 головки
масло растительное 2 ст. ложки
чеснок 5 зубчиков
паста томатная 200 г
базилик рубленый 1 ст. ложка
орегано рубленое 1 ст. ложка
лавровый лист 1 шт.
сахар 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

Помидоры очистите от кожицы и мелко нарежьте. Лук мелко порубите, обжарьте на масле до размягчения, добавьте измельченный чеснок, жарьте минуту, помешивая. Добавьте помидоры и томатную пасту, травы, лавровый лист, сахар, соль и перец.

Доведите соус до кипения на сильном огне. После этого огонь сразу уменьшите и тушите 30 минут. Выньте лавровый лист, протрите массу через сито.

Сальса верде

на 500 г

помидоры зеленые 500 г
лук репчатый 1/2 головки
кинза рубленая 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы, соедините с нарезанным луком, кинзой, измельчите блендером в пюре. Соус посолите, поперчите, перемешайте.

Мексиканский соус из красной фасоли

на 4–6 порций

фасоль консервированная 500 г
масло растительное 2 ст. ложки
сыр твердый 100 г
чили молотый 1 ч. ложка
перец сладкий зеленый 1/ 8 шт.
соль 1/2 ч. ложки

Фасоль, отделив от заливки, прогрейте на масле, затем разомните, добавив 3 столовые ложки заливки. Сыр натрите на мелкой терке, сладкий перец измельчите в пюре. Смешайте фасоль с сыром и перцем, солью, перемешайте. Посыпьте перцем чили. Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

Подавайте соус теплым.

Французский зеленый соус

на 1 стакан

майонез 250 г
листья зеленого салата 2 шт.
зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
кресс-салат 2 веточки
эстрагон 1–2 веточки
листья шпината 4 шт.
каперсы 1 ч. ложка

Шпинат и салат мелко нарежьте, смешайте с зеленью петрушки, залейте небольшим количеством кипящей воды, варите минуту. Отвар процедите, отжав при этом листья, охладите.

Смешайте охлажденный отвар с майонезом в однородную массу, добавьте мелко нарезанные каперсы.

Каперсы можно заменить очень мелко нарезанным маринованным огурчиком.

Тайский зеленый соус

на 100 г

перец жгучий зеленый 4 шт.
лук репчатый 1 головка
чеснок 2 зубчика
масло растительное 1 ст. ложка
кинза рубленая 1 ст. ложка
цедра лимона тертая 2 ч. ложки
кориандр молотый 2 ч. ложки
семена тмина молотые 1 ч. ложка
корица молотая 1 ч. ложка
куркума молотая 1 ч. ложка
перец черный горошком 1 ч. ложка
соль 1 ч. ложка

Жгучий перец нарежьте, удалив зерна. Оставшиеся ингредиенты измельчите с помощью блендера в пасту, добавьте жгучий перец и, если это необходимо, воды или растительного масла. Полученную смесь варите 2 минуты.

Морковное варенье

на 1 кг

морковь 500 г
сахар 500 г
вода 2 л
ванилин на кончике ножа

Морковь нарежьте соломкой или ломтиками (можно использовать фигурные выемки), залейте водой, поставьте на слабый огонь и варите до размягчения. Всыпьте сахар и варите до тех пор, пока морковь не станет прозрачной, а сироп – плотным и тягучим. Добавьте ванилин.

Варенье виноградное

на 20 порций

виноград 1 кг
Для сиропа:
сахар 1 кг
вода 1 стакан

Ягоды отделите от плодоножек, промойте, залейте на 2 минуты водой, нагретой до 80 °С, затем воду слейте.

Для сиропа воду соедините с сахаром и доведите до кипения.

Залейте виноград кипящим сиропом и варите 20 минут на слабом огне. Снимите с огня, оставьте на 8 часов, затем вновь доведите до кипения и варите 40 минут. Ягоды отделите от сиропа, разложите в банки. Сироп варите 15 минут, затем залейте им ягоды. Можно добавить ванилин.

Яблоки моченые

на 20 порций

яблоки антоновка 2 кг
листья смородины черной 10-15 шт.
листья вишни 10–15 шт.
Для маринада:
вода 2–3 л
сахар 140 г
соль 1 ст. ложка

Эмалированную посуду обдайте кипятком, выстелите дно листьями, уложите промытые яблоки.

Для маринада воду вскипятите с солью, сахаром, охладите.

Залейте яблоки маринадом, сверху положите груз. В течение недели доливайте маринад, т. к. яблоки будут его впитывать. Вынесите на холод и выдерживайте не менее полутора месяцев.

Подавайте к мясным и рыбным блюдам, как самостоятельное блюдо, используйте для фарширования поросят, кур и т. п.

Хмельной мед

на 10 порций

мед 500 г
вода 14 л
палочка корицы 2 см
корень имбиря 2 см
семена кардамона 2 г
перец черный горошком 2 ч. ложки
дрожжи 50 г

Мед смешайте с водой, доведите до кипения, снимите пену, добавьте пряности, снова доведите до кипения.

Охладите, добавьте дрожжи, разлейте напиток в стеклянные бутылки и поставьте в теплое место на 12 часов, затем закупорьте и выдерживайте на холоде 2–3 недели.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ

В отношении последовательности потребления алкогольных напитков действует обычно общее правило: лучше начинать с легких, слабоградусных напитков, а затем переходить к более крепким, если они сочетаются. Напитки с тонким вкусом и ароматом подают в начале, затем предлагают более экстрактивные и сладкие напитки.

При подаче нескольких наименований вин соблюдают такую последовательность: легкие вина подают перед крепкими, ординарные – перед марочными, белые – перед красными. Высокосахаристые напитки – ликеры, кремы, наливки, сладкие настойки – подают в конце трапезы вместе с десертом.

Аперитивы с пониженным содержанием сахара, горькие настойки, водку, виски, джин, коньяк можно подавать в начале приема пищи для усиления аппетита.

Несколько особое место в праздничном меню занимают такие крепкие напитки, как виски, джин, ликеры, ром, бальзамы. В праздничном меню они могут занимать свое, совершенно особое место.

Виски никогда не заедают селедкой или огурцом. Пьют виски не из стопок или рюмок, а из невысоких стаканов с толстым дном и квадратным силуэтом (такие стаканы вместимостью 125–150 см^3 называют старомодными), заполняя их максимум на треть и добавляя кусочек льда. И никогда не выпивают залпом, а потихоньку потягивают. Иногда добавляют виски в кофе, чай, другие напитки. Например, американское и канадское виски, в отличие от шотландского и ирландского, больше годятся для приготовления различных коктейлей с добавлением сиропов, лимонного сока, сливок и т. д.

Джин, основной аромат которому придают можжевеловые ягоды, пьют в чистом виде, охлажденным или со льдом, либо с тоником. Из джина, смешанного с ликером, фруктовым соком или колой, получаются оригинальные коктейли.

Ликеры употребляют в натуральном виде в небольших количествах как аперитив или в завершении трапезы. Они хорошо сочетаются с крепкими напитками (водкой, джином, виски), а также с мороженым, сливками, чаем, кофе, цитрусовыми соками. Безусловно, любой ликер – прекрасный компонент для коктейлей.

Ром предпочтительнее использовать для коктейлей либо пить с соками, горячим какао, чаем.

Бальзамы больше годятся для сдабривания кофе или чая (1–2 чайные ложки на чашку кофе или 3 чайные ложки на чашку чая) либо для ароматизации коктейлей (в очень небольших количествах).

СОЧЕТАЕМОСТЬ ВИН И БЛЮД

Вино	Блюда										
хорошее ■ **отличное** ■■	Супы	Закуски	Паста (макаронные изделия)	Блюда из рыбы и морепродуктов	Рыба	Острые фланы (пироги)	Птица и мясо	Красное мясо (баранина, говядина)	Дичь	Десерты	Сыры
Сухое красное	■	■■				■	■■				■
Полусухое красное		■					■	■■			■■
Крепленое красное		■						■■	■■	■■	■
Сухое белое		■	■■								
Полусухое белое		■			■■	■	■■				■
Полусладкое белое	■	■			■	■	■				
Сладкое белое										■■	
Розовое		■	■			■	■				
Игристое			■	■	■■		■			■	

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНЫХ ТРАВ И ЭКЗОТИЧЕСКИХ ПРЯНОСТЕЙ

Название	Применение в кулинарии	Домашнее консервирование	Вкус	Запах
Анис	Напитки, сиропы, компоты, пунши, гроги, салаты	Засолка огурцов и кабачков, квашение капусты; варенья, соусы	Освежающий, сладковатый	Пряный
Базилик	Блюда из фасоли, гороха, бобов, салаты, мясные блюда, омлеты, блюда из крабов	Засолка огурцов, маринование огурцов, патиссонов и кабачков, квашение капусты, засолка белых грибов, соусы, кетчупы	Горьковатый, сладковатый, напоминает вкус мускатного ореха	Пряный
Барбарис	Соусы, приправы	Сок, варенья, мармелад	Нежный, кисловатый	Сладковатый, нежный
Ваниль	Десертные блюда, сладкие блюда, изделия из теста	Компоты, варенья	Горько-ароматный	Характерный ванильный, сладковатый
Гвоздика	Птица, баранина, свинина, компоты, тушеные овощи	Соусы, маринование грибов, овощей, фруктов, ягод, рыбы, ароматизация напитков	Приятный, жгучий	Сильный, пряный
Горчица	Салаты и соусы, майонезы, заправки, домашняя горчица	Солят и квасят ее листья; порошок используют для борьбы с микроорганизмами	Крепкий	Резкий
Душица обыкновенная	Чай, овощные супы, квас, мясные блюда; молодые листья – для начинки пирогов, добавка к творогу и яйцам	Засолка грибов, огурцов, помидоров, приготовление кваса, соусов	Терпкий, пряный	Нежный, напоминает запах майорана
Имбирь	Коктейли, напитки, выпечка, супы, овощные блюда, домашние колбасы, блюда из птицы	Наливки, настойки, квасы, варенья, конфеты, маринады, желе, спиртовая вытяжка, цукаты	Жгучий, пряный	Сильный, пряный
Кардамон	Мясные и рыбные блюда, добавка в кофе, дрожжевые пироги, марципан, фруктовые пирожки	Заготовка копченостей, маринадов	Острый, сильно пряно-жгучий	Очень пряный, камфорный
Кориандр	Зеленью ароматизируют мясные и овощные супы, жареное мясо, рыбу, салаты. Семена используют в хлебобулочных изделиях, при тушении мяса и дичи	Консервирование фруктов, маринование рыбы, квашение капусты (в сочетании с тмином), квасы	Резкий, терпкий, острый, пряный	Пряный, с анисовым оттенком
Корица	Добавка в кофе, салаты, супы, запеканки, выпечку; яблочные блюда, блюда из баранины, свинины	Маринование овощей, грибов, фруктов, приготовление повидла, соусов	Жгучий, горьковатый, сладковатый, вяжущий	Очень специфический
Куркума	Салаты, блюда из яиц, курицы, крабов, омаров, устриц, супы-пюре	Приготовление соусов, маринадные заливки	Слабожгучий, горьковатый	Напоминающий имбирь
Лавровый лист	Мясные и рыбные блюда	Консервирование овощей, грибов	Вяжущий, пряный, слабоострый, горьковатый	Приятный
Лимон	Компоты, напитки, кондитерские изделия	Используют вместо уксуса	Кислый, освежающий	Стойкий
Любисток	Тонизирующие чайные смеси, цукаты	Маринады, варенья, засолка огурцов и помидоров	Пряный, напоминает вкус тимьяна, тонкий, умеренно горьковатый	Сильный, острый, пряный

Название	Применение в кулинарии	Домашнее консервирование	Вкус	Запах
Майоран	Чай, напитки, супы, соусы, тушеное мясо	Засолка огурцов, помидоров, ароматизация уксуса, томатный соус, маринады, пивоварение	Слабожгучий, пряный, горьковатый	Приятный, сильный, стойкий
Мелисса	Чай, компоты, напитки, коктейли, омлеты, салаты, рыбные блюда	Квасы, засолка огурцов и помидоров, квашение капусты, домашнее вино	Освежающий, с лимонным привкусом	Лимонный
Мускатный орех, мускатный цвет	Пунш, какао, лимонад, вино, шоколадные пудинги, печенье, бульоны, супы, паштеты	Консервирование груш, варенья, домашние спиртовые напитки	Сначала – слабый, тонкий; позднее – острый, пряный	Слабый
Мята перечная	Напитки, чай, салаты, винегреты, овощные и фруктовые супы, рыбные блюда	Ароматизация уксуса, кваса, засолка огурцов и капусты, приготовление чайных смесей	Горьковатый	Резкий
Перец белый	Супы, салаты, отварная говядина, телятина, пельмени	Входит в состав многих пряных смесей, соусов	Менее жгучий, чем у черного перца	Сильнее, чем у черного перца
Перец душистый	Салаты; мясные, рыбные, овощные блюда, заправки, заливки	Консервирование и маринование овощей (помидоры, огурцы, кабачки, патиссоны)	Сочетается вкус черного перца, гвоздики, мускатного ореха	Душистый
Перец стручковый (различных видов)	Салаты, блюда из яиц, рыбы, птицы, овощные блюда, десерты	Засолка, маринование, соусы	Острый, очень острый, остро-жгучий – острые сорта; сладкий – другие виды	Слабый, приятный
Перец черный	Салаты, блюда из птицы, мясные, рыбные, овощные блюда, грибные отвары, супы, сладкие блюда	Маринады, пряные смеси, квашение капусты	Жгучий	Тонкий
Розмарин	Овощные соусы, салаты, мясные фарши, жареное мясо, птица, грибы, вареная рыба, овощные блюда (особенно из капусты), блюда из макарон, фруктовые салаты и десерты	Маринады, овощные заготовки	Пряный, позже слабожгучий, слегка острый	Камфорный, напоминающий запах сосны
Тимьян обыкно-венный	Зелень добавляют к овощам, в блюда из рыбы, мяса, птицы, в салаты	Пряные смеси; засолка огурцов, помидоров, кабачков и других овощей; маринады	Сильный, пряный, горький	Сильный, устойчивый
Тмин	Хлебобулочные изделия, овощные салаты, мясные и рыбные блюда, супы, борщи, молочные блюда	Пряные смеси, засолка огурцов, помидоров, сала, квашение капусты	Пряный, острый	Приятный
Чабер садовый	Салаты, овощные блюда	Засолка огурцов, помидоров, сладкого перца, грибов	Пикантный, остро-пряный	Слабый, напоминает запах перца
Шафран	Овощные супы, прозрачные бульоны, блюда из риса, мяса, птицы, рыбы; сочетается с помидорами, спаржей; добавки в кофе, чай	–	Горьковатый, напоминающий вкус меда	Сильный, стойкий
Эстрагон	Салаты из огурцов, картофеля и сельдерея, супы, бульоны, соусы, блюда из мяса, птицы, рыбы, крабов, овощные блюда, фруктовые салаты, блинчики	Соление огурцов, баклажанов, ароматизация уксуса	Пикантный, терпкий, интенсивный, лишен горечи	Слабо выраженный, приятный

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абрикосовый клафотис 377
Авокадо с креветками 149
Ананас с креветками 148
Аффогато 348

Б

Базелла 213
Баклажаны «Ароматные» 201
Бами (свинина с орехами) 177
Банановые гренки 106
Баранина в чайном соусе 258
Бараньи ребрышки-гриль 264
Бастурма по-казахски 259
Бифштекс с бананами 240
Бланманже 338
Боккончини 243
Брюссельская капуста с беконом 171
Бутерброды по-испански 100
Бутерброды с форелью 101
Бюрек с мясом 244

В

Веймарский луковый пирог 294
Венгерский паприкаш из курицы 285
Вермишель с перцем и колбасой 221
Ветчина в желе 156

Г

Говядина в пиве по-валлийски 268
Говядина с грушей и овощами 159
Горячие бутерброды с яблоками и сыром 102
Греческий пирог с мясом 297
Греческий салат с тунцом 120
Греческий шницель 267
Грибной салат по-еревански 117
Грог «Молочные реки» 399
Груши в сиропе 315
Груши с творогом 316
Гуакамоле 145
Гуляш по-грузински 269
Гуляш по-немецки 270
Гусь, запеченный с яблоками 290

Д

Десерт «Банановый восторг» 319
Десерт из грецких орехов 355
Десерт из персиков 305
Десерт «Кокосовый рай» 322
Десерт медовый 306
Десерт «Пьяный грейпфрут» 318
Десерт творожный 320
Десерт фруктовый 317
Десертный сыр 321
Дзяю (вареная свинина) 178
Дыня по-мексикански 352

Ж

Жареная лапша 217
Жареные сосиски с сыром 181
Жареные яичные рулетики 292
Жареный арбуз 307
Желе кофейно-молочное 327

З

Завиванец из капусты с грибами 209
Закуска из жареных креветок 174
Закуска из моркови 143
Запеченный кокос 351
Золотистый ананас 313

И

Изысканный десерт 308
Имам баилди 202

К

Кайзер-кавурма 262
Кальмары жареные 176
Кальмары с базиликом 236
Каннеллони с рыбной начинкой 223
Карловарский рулет 266
Карри из чечевицы 211
Картофель, запеченный в фольге 207
Картофель по-швейцарски 206
Картофельный салат 112
Картулипорес 257
Кеджери из рыбы 226
Кекс «К кофе» 372
Кекс с цукатами 371
Кимзи 144
Кисель вишневый с творожным кремом 326
Кисель из ревеня с клубникой 325
Китайский рыбный суп 190
Кокада 334
Корейка на вертеле 263
Корзиночки с клубникой 379
Котлеты свиные тушеные по-венгерски 248
Кофе «Борджия» 397
Кофе по-венски 398
Крабы с зеленым салатом 152
Крамбль с вишней 363
Креветки, запеченные с беконом 175
Креветки на шпажках 238
Креветки по-средиземноморски 237
Креветки с овощами 151
Креветки с овощным гарниром 153
Креветочный салат 126
Крем английский 331
Крем банановый 332
Крем «Валенсия» 330
Крем с ликером 329
Крем шоколадно-ореховый 335
Крем шоколадный со сливками 336

Крем-брюле с карамелью 337
Крокеты из риса с абрикосами 350
Куриное филе с орехами 279
Курица, запеченная с ананасом и овощами 282
Курица по-сычуаньски 161
Курица с вермишелью и огурцом 160
Курица с картофелем и морковью 288
Курица с конфитюром 281
Курица с лапшой и овощами 278
Курица с финиками 280
Курица, тушенная с галушками 286

Л

Лазанья с грибами 222
Лапша «Долгая и счастливая жизнь» 218
Лапша по-креольски 220
Лимонные корзинки с суфле 354
Лимонный десерт 312

М

Макароны с грибами и орехами 216
Маковник 376
Марципановый крем с ягодами 333
Маффины ванильные с изюмом 382
Маффины закусочные 182
Медальоны из свинины 250
Меживо из баклажанов 137
Миндальные пирожные по-милански 388
Молочная пастила 309
Морепродукты с соусом 155
Морской коктейль пряный 239
Мусака с картофелем 205
Мусс из белого шоколада 339
Мусс из мака 341
Мусс из манго с ягодным соусом 340
Мусс по-румынски 342
Мхали 142
Мясной рулет в тесте 272
Мясные шарики 180
Мясо по-мексикански 273

Н

Напиток из бананов 394

О

Овощи-гриль 172
Огурцы по-датски 138
Окорочка с кокосом 284
Оладьи из кабачков 200
Омлет по-французски 169
Омлет-конфитюр 349
Отбивные по-французски 271
Отбивные с овощами 247

П

Паланчинки с картофелем и брынзой 293
Палтус, тушенный с фенхелем 228
Парфе из абрикосов 347
Парфе «Тутти-фрутти» 346
Пахлава слоеная 374
Паштет из тунца 141
Паштет из фасоли 140
Паштет печеночный 158
Паэлья 215
Пелло 255
Перкельт из свинины 249
Персики с мороженым 310
Персики с шоколадом 353
Печенка по-сельски 277
Печенка телячья по-бразильски 276
Печенье «Кокосовое» 386
Печенье лимонное 384
Печенье «Минутка» 385
Пикантная сырная колбаска 165
Пирог апельсиновый 366
Пирог с ревенем 367
Пирог с черникой 368
Пирог-безе с яблоками 369
Пирожки с абрикосами 378
Пирожки с курицей и грибами 299
Пицца с шампиньонами 295
Плакия 283
Помидоры по-франкфуртски 139
Профитроли с кофейным кремом 381
Пудинг апельсиновый 360
Пудинг банановый 361
Пудинг из рыбы 225
Пудинг шоколадный 362
Пюре из персиков со сливками 304

Р

Равиоли с грибами 224
Ризотто с лимоном и пармезаном 214
Рисовое желе 328
Рожки с кремом 375
Рулет «Чудо» 274
Рулет шоколадно-кокосовый 387
Рулетики из баклажанов с мясом и рисом 204
Рыба в горшочках 233
Рыба, запеченная в фольге 234
Рыба по-канадски 235
Рыба по-французски 231
Рыба с цитрусовыми 230
Рыба «Хе» острая 150
Рыбный салат с рисом и шафраном 124

С

Савем-тхупль (мясо с капустой) 179
Саламис 232
Салат «Ассорти» 114
Салат «Бомбей» 115
Салат бразильский 300
Салат из грибов с овощами 118
Салат из жареной свинины 131
Салат из курицы с овощами 134
Салат из макарон с ветчиной 133
Салат из сладкого перца с брынзой 111
Салат из соленой рыбы с овощами 125

Салат из сыра с фруктами 302
Салат из шампиньонов с голубым сыром 135
Салат картофельный с мясом 113
Салат «Китайский цветок» 122
Салат «Мексика» 130
Салат морковный 108
Салат «Морская пучина» 127
Салат «Муссумби-халва» 303
Салат овощной с мясом и макаронами 132
Салат по-аргентински 110
Салат по-болгарски 109
Салат по-итальянски 119
Салат рисовый с мясом 123
Салат «Ришелье» 128
Салат «Солнечное затмение» 107
Салат «Старая Рига» 121
Салат фруктовый с сухим вином 301
Салат «Хе» из баклажанов 116
Салат «Цезарь» с беконом 129
Свинина в кисло-сладком соусе по-китайски 246
Свинина по-румынски 252
Свинина рождественская пряная 245
Свинина с капустой 256
Свиные котлеты в тесте 253
Скумбрия с апельсинами 227
Сладкий перец, фаршированный треской 208
Сливовый пирог 365
Слойки с грушами 373
Спагетти «Болонья» 219
Стейки из семги 229
Стручковая фасоль с орехами 146
Суп абрикосовый с мороженым 199
Суп апельсиновый с тыквой 198
Суп грибной с черносливом 188
Суп из зелени с гранатовым соком 186
Суп куриный по-индийски 193
Суп «Минестроне» 197
Суп мясной с грибами 191
Суп мясной со сладким перцем 192
Суп с фасолью 187
Суп томатный с брынзой 184
Суп-пюре из овощей с шампиньонами 195
Суп-пюре куриный с фисташками 196
Суфле «Снежное» 311
Сыр в панировке 167
Сыр жареный с салатом 164
Сыр с помидорами на шпажках 166
Сырные «улитки» с миндальной начинкой 183
Сырный салат с орехами 136
Сырный суп по-швейцарски 194

Т

Темпура 170
Теппанияки (свинина фри) 251
Тефтели в сырном соусе 275
Тирамису с клубникой 343
Торт «Кофе с молоком» 390
Торт «Кофейное зернышко» 391
Торт с виноградом 392
Торт шоколадный с мороженым 389
Торт-пудинг с грушевыми чипсами 344
Тосканский мясной пирог 298
Тосты «Гавайи» 104
Тосты с грибами 103

У

Утка с авокадо 162
Уха с белым вином по-венгерски 189

Ф

Фаршированная утка 291
Фаршированный антрекот по-австрийски 241
Фасоль по-французски 210
Филе миньон 242
Французский луковый суп 185
Фруктовые кнедлики из творожного теста 358
Фруктовые полоски 323
Фруктовый десерт с марципаном 324
Фруктовый рис по-итальянски 359
Фрукты и ягоды с мороженым 345

Х

Хве из кальмаров 154
Холодник ягодный из простокваши 395
Хрустящие хлебцы с овощами 105

Ц

Цыпленок по-королевски 289

Ч

Чай с ванильным мороженым 396
Чанахи 260
Чипсы картофельные 173

Ш

Шампиньоны по-венесуэльски 147
Шампиньоны, фаршированные сыром 212
Шарики из чернослива 314
Шафрановые колечки 383
Шашлык из баранины с чесноком 265
Шашлычки из курицы 287
Шербет кофейный 393
Шоколадные рожки «Капучино» 380
Шпигованные баклажаны 203
Штрудель ленивый 364
Штрудель с капустой 296
Шюпинис 254

Я

Яблоки, запеченные в сливках 356
Яблоки с творожной начинкой 357
Яблочный пирог 370
Язык говяжий ароматный 157
Яйца маринованные 163
Яйца-пашот по-американски 168
Яхния с баклажанами 261

Закуски и супы

Ласкают слух и будоражат воображение названия салатов и закусок: тосты «Гавайи», салаты по-болгарски, по-аргентински, по-итальянски, авокадо с креветками, темпура. Не лишайте себя и удовольствия полакомиться супами: мясными, куриными, сырными, грибными, рыбными или даже фруктовыми с мороженым.

Основные блюда

Вы когда-нибудь пробовали настоящую испанскую паэлью? А индийское карри, итальянское ризотто, обжигающе острое мясо по-мексикански или нежные отбивные по-французски? Еще нет? Тогда у вас есть замечательная возможность все это попробовать! Несложные в приготовлении блюда приятно разнообразят ваше меню.

Десерты, выпечка, напитки

Сладкие блюда любят, пожалуй, все, от мала до велика. В нашей книге вы найдете рецепты десертов, выпечки, напитков на любой вкус. Приготовление пастилы, суфле, кремов, желе, киселей, парфе, пудингов, сладких пирогов, кексов, печенья, тортов будет вам по силам, стоит лишь воспользоваться нашими рецептами.

ISBN 978-5-8029-2403-7

Данное эксклюзивное издание
Вы можете приобрести только
у представителя компании ОСЭ